# PLAN DE FUNCIONAMIENTO DEL COMEDOR ESCOLAR

[CURSO 2014-15 ]

**C.P.E.E. “ SANTA ISABEL “**

# INDICE

1. INTRODUCCION
2. DATOS DE IDENTIFICACIÓN DEL SERVICIO DE COMEDOR
3. CRITERIOS A TENER ENCUENTA EN LA ELABORACIÓN DEL PLAN DE COMEDOR ESCOLAR PROPUESTOS POR EL CONSEJO ESCOLAR
4. OBJETIVOS DEL PLAN DE FUNCIONAMIENTO DEL SERVICIO DE COMEDOR
5. FUNCIONAMIENTO
6. LOS MENUS
7. DERECHOS DE LOS USUARIOS DEL SERVICIO DE COMEDOR
8. OBLIGACIONES DE LOS USUARIOS DEL COMEDOR
9. NORMAS GENERALES DE ORGANIZACIÓN Y CONVIVENCIA
10. NORMAS PARA LOS USUARIOS DEL COMEDOR
11. FUNCIONES DEL CONSEJO ESCOLAR
12. FUNCIONES DEL EQUIPO DIRECTIVO
13. FUNCIONES DEL DIRECTOR
14. FUNCIONES DE LA SECRETARIA
15. FUNCIONES DEL EDUCADOR/A Y/O ATE
16. FUNCIONES DEL ENFERMERO/A
17. FUNCIONES DE LA FISIOTERAPEUTA
18. FUNCIONES DEL PERSONAL DE ADMINISTRACION Y SERVICIOS
19. OBJETIVOS EDUCATIVOS DEL SERVICIO DE COMEDOR
    a. Objetivos generales de la Etapa Básica a trabajar en el periodo de comedor.
    b. Objetivos generales del Programa de Transición a la Vida Adulta a trabajar en el periodo de comedor.
        - Ámbito 1: Ámbito de Autonomía personal en la vida diaria
        - Ámbito 2: Ámbito de integración social y comunitaria
    c. Objetivos generales de los Módulos Formativos de Cualificación Profesional Inicial a trabajar en el periodo de comedor:.
    d. Objetivos generales de la Formación en Centros de Trabajo del Ciclo Formatico Dietética ( cuando vienen)

20. ÁMBITOS EDUCATIVOS DEL PROGRAMA ANUAL DEL SERVICIO
    a. Líneas de actuación con el alumnado.
    b. Líneas de actuación con el profesorado
    c. Trabajo con familias
    d. Medidas organizativas que aseguren la atención educativa al alumno.
    e. Criterios de relación del personal de vigilancia y atención educativa con el alumnado durante los tiempos de comida y de atención anterior y posterior al mismo
    f. Criterios y momentos para la evaluación de los principios y finalidades del programa anual del servicio de comedor
21. ANEXO I: LEGISLACION QUE REGULA EL SERVICIO DE COMEDOR
22. ANEXO II APPCC CENTRO SANTA ISABEL (Análisis de Peligros y Puntos de Control Críticos)
23. MENUS COMEDOR 2014-15
    a. Responsables del diseño del menú
    b. Atención a motivos especiales
    c. Información a todos los profesionales relacionados con el Servicio de Comedor al comienzo del curso Escolar
    d. Sistemas de medidas de raciones
    e. Variaciones de raciones en función de la edad
    f. Observaciones a tener en cuenta
    g. Kcal de los alimentos de los menús de invierno
    h. Kcal de los alimentos de los menús de verano
    i. Menús externos
    j. Menús internos
    k. Menús picnic
    l. Menús Aulas de la Naturaleza
24. INVENTARIO
25. PROVEEDORES
    a. Comedor-cocina
    b. Limpieza y mantenimiento
26. VALOR NUTRICIONAL
27. MENUS COTIDIANOS

C.E.E. SANTA ISABEL SORIA

# PLAN DE FUNCIONAMIENTO DEL COMEDOR ESCOLAR

## 1.- INTRODUCCIÓN.

Este Plan de Funcionamiento del Servicio Público de comedor Escolar de nuestro centro, lo redactamos basándonos en lo establecido en la Orden EDU/1752/2003, de 19 de diciembre, por la que se regula el servicio de comedor en los centros docentes públicos dependientes de la Consejería de Educación, en lo establecido en la Orden EDU/551/2005, de 26 de abril, que la modifica, de 19 de diciembre, y con la INSTRUCCIÓN de 29 de septiembre de 2005, de la Dirección General de Planificación y Ordenación Educativa, por la que se desarrollan aspectos de la Orden EDU/1752/2003 relativos a los menús escolares, a la información a las familias y al funcionamiento del Comedor Escolar y Orden EDU 524/2006 , de 29 de marzo que se establece entre otras modificaciones la ampliación del servicio de comedor . El Decreto 20/2008, de 13 de marzo, por el que se regula el servicio público de comedor escolar en la Comunidad de Castilla y León. ( Bocyl de 19 de marzo de 2008). La Orden EDU/ 693/2008 , de 29 de abril, por la que se desarrolla el decreto 20/2008 de 13 de marzo, por el que se regula el servicio público de comedor escolar ( Bocyl de 2 de mayo de 2008) y Corrección de errores de la O. EDU/693/2008 de 29 de abril , por la que se desarrolla el D. 20/2008, de 13 de marzo , por el que se desarrolla el servicio público de comedor escolar ( Bocyl de 5 de junio de 2008)

Nuestro comedor Escolar se entiende como un servicio educativo que complementa la labor del centro docente , desarrollando hábitos y actitudes saludables en relación con la nutrición, proporcionando una dieta con garantías higiénicas y nutricionales, sirviendo de marco para la educación nutricional inculcando hábitos alimentarios favorables .

También se considera que es un espacio donde se ha creado un clima educativo, un lugar de comunicación interpersonal y de fomento de las relaciones humanas, donde se favorece la solidaridad y se estimula el respeto y las buenas formas de convivencia

# 2.- DATOS DE IDENTIFICACIÓN DEL SERVICIO DE COMEDOR

El Centro cuenta en sus instalaciones con comedor y cocina , suficientemente dotados para llevar a cabo este servicio.

Los usuarios del servicio de comedor son los alumnos que asisten al centro tanto en calidad de mediopensionistas (comensales al mediodía) y los que permanecen en régimen de internado (desayunan, comen, meriendan y cenan)

Así mismo son usuarios los colectivos de alumnos de Escuelas Viajeras, del Programa de Integración Aulas de la Naturaleza y otros colectivos autorizados por la Dirección Provincial de Educación

En el centro se lleva a cabo el control APPCC (Análisis de Peligros y Puntos de Control Críticos), que es un sistema preventivo de control sanitario de los alimentos que pretende garantizar la seguridad o inocuidad de los mismos, desde el punto de vista físico, químico y microbiológico. Es de obligado cumplimiento desde el 27 de febrero de 1996.

Actualmente, de acuerdo a los principios generales de este sistema, las Directivas Europeas relativas a la higiene de productos (93/43/CEE), establecen que las empresas del sector alimentario en cualquiera de sus fases de preparación, transformación, almacenamiento y comercialización deben definir, poner en práctica y analizar los procedimientos de seguridad basados en un sistema de Análisis de Riesgo y Control de puntos Críticos, ya que ha sido considerado como método determinante y válido para garantizar la salubridad de los alimentos. Esta obligatoriedad se extiende no solo a las industrias de elaboración o transformación de la Unión Europea sino también a las empresas de distribución (mayoristas y minoristas), restauración, etc. Y se aplica en el comedor, cocina, almacenes,…. del Centro (ver Anexo II)

Con los proveedores se ha tenido en cuenta

1.- Dos proveedores como mínimo por cada uno de los productos (para evitar cualquier problema de servicio en un momento puntual), exceptuando pan, pescado fresco, leche y yogures por no haberse comprometido a servir otros proveedores

2.- Se tendrá en cuenta calidad, servicio y precio

3.- Se intentara (si es posible) que los proveedores sean de Soria

# 3.- CRITERIOS A TENER ENCUENTA EN LA ELABORACIÓN DEL PLAN DE COMEDOR ESCOLAR PROPUESTOS POR EL CONSEJO ESCOLAR :

**1.- Lograr que los alumnos, comensales reciban una alimentación adecuada. :**

a) Mediante el establecimiento de unos menús sanos y equilibrados, de acuerdo con las necesidades de los comensales. Cuidando mucho que la alimentación sea variada y adecuada a la edad de los alumnos/as y teniendo en cuenta las particularidades culturales para lo cual habrá un menú especial para los alumnos/as de religión islámica y otros idóneo para aquellos que, por indicación médica sea necesario

**2.- Dar a los alumnos una educación alimentaria que les facilite, ahora y en el futuro, la opción por una dieta equilibrada y saludable.**·

a) Fomentando, con una didáctica activa, la educación alimentaria y transmitiendo esta dinámica no sólo a los comensales, sino también a sus familias.

b) Informando previamente a las familias de los menús, sus características y valoración para que el resto de la dieta complete las necesidades alimentarias y no se propicien carencias ni sobrealimentación.

**3.- Inculcar hábitos de comportamiento en la mesa y de higiene**·

a) Insistiendo en unas normas de conducta en la mesa y por extensión en el comedor que creen en los alumnos hábitos correctos.

b) Explicitando y facilitando los hábitos higiénicos, antes y después de la comida.

## 4.- Educar en el ocio y facilitar el descanso de los más pequeños·

a) Propiciando y fomentando la integración de los niños y niñas en su grupo y con el resto de alumnos, tanto en el momento de comer como en las actividades que se desarrollan en el llamado "tiempo de comedor" ya que los tiempos y espacios del comedor escolar constituyen una gran oportunidad para el desarrollo y socialización por ser el ámbito que le permite la sintonía y la interacción con los que están a su alrededor.

b) Favoreciendo las actitudes solidarias, estableciendo mecanismos de ayuda entre unos alumnos y otros.

c) Programando actividades lúdico-educativas, para todos los niveles, para ocupar el tiempo de ocio que se produce.

d) Organizando el servicio facilitando el descanso a los alumnos mas pequeños o con problemas

e) Llevando a cabo actividades programadas que desarrollen el buen gusto y la estética en el comedor.

# 4.- OBJETIVOS DEL PLAN DE FUNCIONAMIENTO DEL SERVICIO DE COMEDOR

Los objetivos que se pretenden conseguir en el comedor escolar del centro son:

.- Desarrollar la adquisición de hábitos sociales, normas de urbanidad y cortesía y correcto uso y conservación de los útiles de comedor.

.- Fomentar de las actitudes de colaboración, solidaridad y convivencia

.- Desarrollar actividades que desarrollen hábitos de correcta alimentación e higiene

.- Desarrollar actividades que fomenten actitudes de ayuda y colaboración entre los compañeros, prestando atención en las labores de recogida del servicio, a través de la figura del responsable de mesa.

.- Desarrollar actividades de libre elección y lúdicas que contribuyan al desarrollo de la personalidad y al fomento de hábitos sociales y culturales

# 5.- FUNCIONAMIENTO.

El Servicio público de Comedor Escolar del Centro se rige por la Orden EDU 524/2006 , de 29 de marzo por la que se modifica la Orden EDU/1752/2003, de 19 de diciembre por la que se regula el servicio de comedor en los centros docentes públicos dependientes de la Consejería de Educación que establece: " El servicio de comedor funcionará , con carácter ordinario , desde el comienzo de las actividades lectivas en el mes de septiembre hasta su finalización en el mes de junio….."

El horario de comedor en jornada partida será el siguiente:

| | ALUMNOS/AS CON PROBLEMAS DE DEGLUCIÓN Y MASTICACIÓN | Horario General |
|---|---|---|
| Desayuno | 9,00 h. | 9,30 h. |
| Comida | 12,30 h. | 13,00 h. |
| Merienda | 17,00 h. | 17,00 h. |
| Cena | 20,00 h. | 20,30 h. |

C.E.E. SANTA ISABEL
SORIA

El Horario en jornada única será:

| | ALUMNOS/AS CON PROBLEMAS DE DEGLUCIÓN Y MASTICACIÓN | Horario General |
|---|---|---|
| Desayuno | 8,20 h. | 8,30 h. |
| Comida | 13,30 h. | 14,00 h. |
| Merienda | 17,00 h. | 17,00 h. |
| Cena | 20,00 h. | 20,30 h. |

Este servicio funciona bajo la modalidad de Gestión directa, es decir la Consejería de Educación contrata el personal de cocina y de servicios necesario para su buen funcionamiento y dota de los recursos económicos necesarios.

El centro dispone de una cocina con equipación completa donde son **elaborados diariamente los menús**. El personal de cocina esta contratado por la Consejería de Educación de la Junta de Castilla y León: una cocinera, dos Ayudantes de cocina, un/una gobernante y personal de servicios.

El servicio de comedor es **GRATUITO PARA TODO EL ALUMNADO** y para los profesionales que prestan su servicio en el mismo y los que tienen derecho por convenio. Cualquier otro profesional, previa autorización del director puede utilizar este servicio abonando la cuota del menú establecida por la Consejería de Educación.

El Servicio Público de Comedor Escolar del Centro es utilizado durante los meses de julio – agosto por el Programa de Integración de Aulas de la Naturaleza, por las Escuelas Viajeras (dos periodos de tiempo al año) y por otros colectivos, que los solicitan, autorizados por la Dirección Provincial de Educación.

## 6.- LOS MENÚS.

Los menús se adecúan a las necesidades de los alumnos y alumnas buscando alcanzar el correcto equilibrio dietético, cuidando de la variedad y la presentación de los alimentos, y siguen las directrices generales desarrolladas en la Guía Alimentaria para los Comedores Escolares de Castilla y León aprobada por la Dirección General de Planificación y Ordenación Educativa.

A la hora de elaborar los menús se ha tenido en cuenta que la alimentación sea saludable y equilibrada, cumple una serie de condiciones:

.- Adecuada a las características del alumno y sus circunstancias personales.

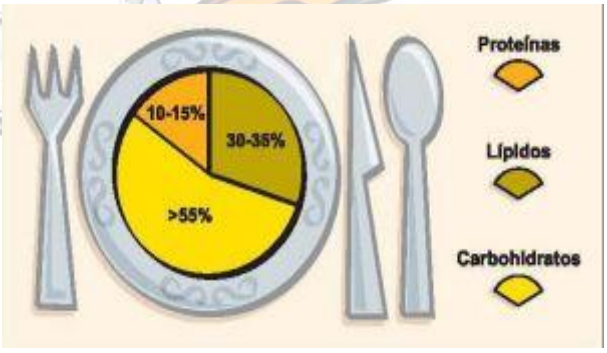
.- Práctica y atractiva para los alumnos

.- Variada proporcionando los aportes necesarios de vitaminas y minerales

.- Suficiente cubriendo las necesidades del organismo

.- Completa conteniendo todos los grupos de alimentos

.- Equilibrada incorporando cantidades apropiadas de alimentos



Atendiendo a las características de los alumnos del Centro se ha tenido en cuenta su tendencia a la obesidad, eliminándose, en lo posible los fritos, rebozados, salsas,……. Y aumentando las verduras, carnes a la plancha o asadas, pescados al vapor al horno,… Las guarniciones suelen ser la mayoría de las veces ensaladas mixtas

Dadas las características diferenciales de nuestros alumnos/as, procuramos hacer una serie de **ADAPTACIONES DEL MENÚ ESCOLAR** siempre que no supongan un cambio de alimentación. Consisten en:

- ALUMNOS/AS CON PROBLEMAS DE DEGLUCIÓN Y MASTICACIÓN:

Tienen que comer los alimentos triturados en puré. En general, se procura que la comida sea similar a la que se indica en la hoja de menú mensual. Siempre que se pueda hacer puré del primer y segundo plato será el mismo ( las legumbres, patatas, verduras, cocido, pescados, pollo y carne).

Si el primer plato es pasta o arroz se les hace un puré al que se le añadirá verduras o legumbres. Si hay sopa se hace el puré con el caldo , añadiendo patata, zanahoria y el segundo plato.

Si el segundo plato no puede triturarse como "el San Jacobo", se tritura sólo el jamón de york. Si son fritos (croquetas, empanadillas y/o calamares) se cambia por otro segundo de carne, pollo o pescado, según el menú de la semana. Siempre que hay huevos, ya sean fritos o en tortilla, se le añade al puré huevo duro.

Si no fuera posible las variaciones anteriores se sustituirán por papillas de cereales o cualquier variación que lo haga lo mas agradable al gusto

C.E.E. SANTA ISABEL
SORIA

- Los <u>ALUMNOS/AS QUE PUEDEN INICIAR LA MASTICACIÓN</u> comen el segundo plato picado en el puré.

- <u>OTRAS VARIACIONES POSIBLES</u>:

Hay otro tipo de adaptaciones que también son realizables:

Si algún alumno/a **NO PUEDE COMER ALGÚN ALIMENTO** concreto por prescripción médica (por intolerancia a la lactosa, alergia al plátano, etc.) la familia debe comunicarlo y traer informe médico. Se sustituirá por otro alimento que tolere

En el caso de alumnos con **SOBREPESO**, se intenta dar el mismo menú con la mayor restricción de calorías posible: se quita el rebozado de

los segundos platos, se les da menos primero y más ensalada, etc. Todo ello con el consiguiente informe médico.

Si hubiera fijada una dieta por el médico, se le proporcionaría.

En caso de que un día puntual un niño necesite **DIETA ASTRINGENTE** , y sus condiciones físicas le permitan venir al colegio, se puede avisar y se le dará arroz cocido o pure de patata con zanahoria con pescado hervido o pechuga de pollo y yogur o manzana .

C.E.E. SANTA ISABEL
SORIA

Para los casos más complicados en que las dietas son muy restrictivas y/o necesitan un control muy exhaustivo del gramaje, se llevara a cabo según el informe medico

El Equipo Directivo facilitara los medios y la documentación necesaria para que la Dirección General de Planificación y Ordenación Educativa lleve a cabo su programa de supervisión y asesoramiento sobre los menús escolares para garantizar una dieta saludable, equilibrada y adaptada a las necesidades nutricionales de los alumnos y alumnas, contando con la colaboración de un equipo de técnicos especializados en la materia.

Al inicio del curso Escolar y si se produjera alguna modificación importante en los menús, se entregará una copia de los mismos a cada familia.

# 7.- DERECHOS DE LOS USUARIOS DEL SERVICIO DE COMEDOR

Cualquiera que sea la modalidad de gestión del servicio de comedor escolar, los usuarios tendrán derecho a:

- a) Recibir una alimentación en condiciones saludables de higiene.
- b) Recibir una alimentación especial en el caso de los alumnos que así lo requieran.
- c) Recibir una alimentación equilibrada desde la perspectiva dietético-nutricional de acuerdo con las pautas nutricionales fijadas por la Administración.
- d) Recibir la debida atención de los cuidadores.
- e) Participar en las actividades realizadas en los períodos de tiempo libre anteriores y posteriores a la hora de la alimentación.
- f) Recibir información del plan de comidas.

## 8.- OBLIGACIONES DE LOS USUARIOS DEL COMEDOR.

Cualquiera que sea la modalidad de gestión del comedor los usuarios del servicio de comedor escolar tendrán las siguientes obligaciones:

- a) Asistir al comedor escolar, salvo justificación expresa.
- b) Respetar los horarios establecidos para las comidas.
- c) Cumplir las normas higiénicas.
- d) Cuidar del material del comedor escolar.
- e) Permanecer en el centro durante el horario de comida.
- f) Respetar las normas de funcionamiento establecidas por el centro para el servicio de comedor.

C.E.E. SANTA ISABEL
SORIA

## 9.- NORMAS GENERALES DE ORGANIZACIÓN Y CONVIVENCIA.

A la hora de atender el Servicio de Comedor se tendrá en cuenta los siguientes apartados

- Alergias e intolerancias.
- Dietas especiales.
- Modelo de trabajo para el desarrollo de los tiempos de comedor y de las actividades de extensión educativa. Medios, recursos, espacios y tiempos.
- Entornos de aprendizaje.
- Agrupación del alumnado.

Todos ellos están desarrollados o contemplados en los distintos apartados del Plan de Funcionamiento del Comedor del Centro

## 10.- NORMAS PARA LOS USUARIOS DEL COMEDOR

El Comedor Escolar es un lugar donde se mantendrá el orden y se respetarán las siguientes normas:

1.- Las responsables del orden y de velar por la limpieza y la disciplina del Comedor Escolar, son los Educadores y/o ATEs

2.- Todos los alumnos y alumnas que utilicen este servicio, traerán pasta y cepillo de dientes, Cada uno dispondrá de un espacio en el baño para guardarlo.

3.- Los usuarios del Servicio Público de comedor Escolar deberán:

C.E.E. SANTA ISABEL SORIA

- Lavarse las manos antes de acceder al Comedor.
- Formar una fila antes de entrar en orden.
- Durante la Comida, hablarán en un volumen normal evitando molestar a los compañeros.
- Se utilizarán los cubiertos para comer y se pondrá especial cuidado para que la comida no caiga al suelo o en las mesas.
- Deberán ser respetuosos y educados con los compañeros y obedecerán las indicaciones del personal en el comedor .
- Respetarán las normas para servirse la comida y recoger las mesas una vez terminada la misma.
- Permanecerán en su sitio una vez terminada la comida, hasta que el/la educador/a y/o ATEs les permitan levantarse o salir al patio.
- Pedirán permiso a el/la educador/a y/o ATEs para utilizar los servicios.
- Se respetará el menaje y mobiliario del comedor, así como todas las instalaciones del centro.
- Sólo se podrá comer dentro del local destinado al Comedor Escolar.
- Al terminar la comida, se lavarán los dientes.

4.- Si se incumplieran estas normas, sistemáticamente, o no se respetasen las indicaciones del/la educador/a y/o ATEs, se informará puntualmente a las familias. Y, si fuera necesario, se acordarán las medidas a tomar.

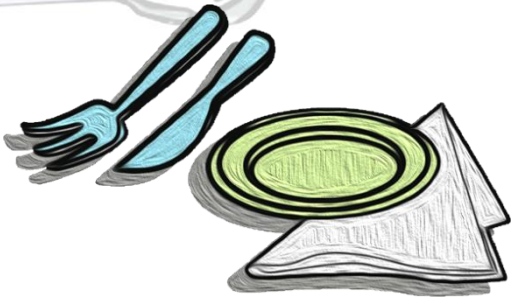
5.- En los días en los que el tiempo no permita la realización de actividades al aire libre, el/la educador/a y/o ATEs podrán organizar actividades, en otras dependencias del centro acondicionadas para la actividad prevista (salas de juego, gimnasio, audiovisuales, biblioteca

del centro, así como programar el visionado de películas de vídeo o DVD

## 11.- FUNCIONES DEL CONSEJO ESCOLAR.

Corresponde al Consejo Escolar:

- Elaborar las directrices para la programación y desarrollo del servicio.
- Aprobar y evaluar el Plan de Funcionamiento, como parte de la Programación Anual del centro del Servicio de Comedor Escolar.
- Colaborar con la Dirección del centro y con la Dirección Provincial de Educación en las actuaciones relativas a la organización del servicio de comedor
- Supervisar los aspectos administrativos y funcionales del servicio
- Aprobar los menús , de acuerdo con las necesidades dietéticas de los alumnos
- Informar al Director Provincial sobre la asistencia de alumnos de su centro al comedor escolar de otro
- Recibir, de la Dirección del centro, información sobre el funcionamiento del comedor
- Realizar la Evaluación del funcionamiento del servicio al finalizar el Curso.
- Proponer al director del centro la implantación de cuantas medidas contribuyan a mejorar la prestación global del servicio
- Solicitar la puesta en funcionamiento del servicio público de comedor escolar y, en su caso, el cese de su actividad por causas justificadas



# 12.- FUNCIONES DEL EQUIPO DIRECTIVO.

El Equipo directivo, se encarga de la supervisión general del servicio y de tareas del/la educador/a y/o ATEs , el/la enfermero /a y personal de cocina y gobernante cuando las circunstancias así lo requieran.

La Directora informara al Consejo Escolar del funcionamiento del Servicio de Comedor de las incidencias y variaciones si las hubiera.

El Equipo Directivo y el Consejo Escolar evaluarán el grado de cumplimiento del Plan de Funcionamiento al finalizar el curso escolar. Las conclusiones más relevantes se incluirán en la Memoria Final Anual que el centro ha de remitir a la Dirección Provincial de Educación correspondiente.

Corresponde a la Directora del Centro, informar a las Familias del Plan de funcionamiento del Servicio de Comedor Escolar. El Equipo directivo facilitara el intercambio de información del/la educador/a y/o ATEs con las familias

# 13.- FUNCIONES DE LA DIRECTORA DEL CENTRO

Corresponde a la directora del centro:

a) Dirigir y coordinar el servicio.

b) Elaborar, con el equipo directivo, el plan anual de funcionamiento del servicio al que se refiere el artículo 15 del Decreto 20/2008 de 13 de marzo, como parte de la programación general anual del centro.

c) Ejercer la jefatura de todo el personal adscrito al mismo, sin perjuicio de las relaciones laborales existentes, en su caso, entre la empresa concesionaria del servicio o el titular del establecimiento adjudicatario y los responsables, cuidadores y el personal de atención a los alumnos, de acuerdo con lo establecido en los artículos 7 y 8 del Decreto 20/2008 de 13 de marzo

d) Velar por el cumplimiento del Decreto 20/2008 de 13 de marzo y de las disposiciones que se dicten en su desarrollo, así como de las normas sobre sanidad, seguridad e higiene, sin perjuicio de las competencias que correspondan a la administración sanitaria.

e)- Supervisar y hacer cumplir el sistema de autocontrol basado en el APPCC.

C.E.E. SANTA ISABEL
SORIA

## 14.- FUNCIONES DE LA SECRETARIA

Corresponde al Secretaria

a) Ordenar el régimen económico del comedor escolar, conforme a las instrucciones del director, realizar la contabilidad y rendir cuentas ante las autoridades correspondientes.

b) Ejercer , de conformidad con las directrices del Director , las funciones de interlocutor con la Dirección Provincial , los usuarios del servicio, la empresa y los proveedores

c) Ejercer , por delegación del Director , la jefatura del personal contratado, en los casos de gestión directa

d) Ejercer cuantas funciones le delegue el director del centro.

## 15.- FUNCIONES DEL /LA EDUCADOR/A Y/O ATEs.

El Centro cuenta con un personal con vinculación jurídico laboral con la Administración de la Comunidad de Castilla y León , se rige por el Convenio Colectivo para el Personal Laboral de la Administración General de la Comunidad de Castilla y León y Órganos Autónomos dependientes de esta ( el/la educador/a y/o ATEs y el/la enfermero/a ), estando dentro de sus funciones las especificas del cuidador del comedor según figura en la Orden EDU /693/2008 de 29 de abril

Consideramos que en el funcionamiento de este servicio, el/la educador/a y/o ATEs es una figura esencial en la atención educativa, apoyo y vigilancia a los comensales..

El/la educador/a y/o ATEs proporcionarán al Director del centro INFORMACIÓN SOBRE LAS INCIDENCIAS SIGNIFICATIVAS, incluidas las acontecidas en los periodos de recreo anterior y posterior al almuerzo de mediodía. Y trasladarán al Director del centro, cuando sea necesario UN INFORME en el que se reflejen dichas incidencias y cuantas observaciones consideren adecuadas para el funcionamiento del comedor.

C.E.E. SANTA ISABEL SORIA

El/la educador/a y/o ATEs tienen la cualificación necesaria para el desempeño de sus funciones que se establecen en el artículo 11. 4 de la Orden EDU/1752/2003: Artículo 11.4.- Se consideran funciones de atención al alumnado, además de la imprescindible presencia física durante la prestación del servicio de comedor y los recreos citados, las relativas a la orientación en materia de Educación para la Salud, de adquisición de hábitos sociales y de una correcta utilización y conservación del menaje de comedor y cuantas otras actitudes tiendan a la vigilancia, cuidado y dinamización de los alumnos.

Asimismo, el/la educador/a y/o ATEs realizarán sus funciones de acuerdo a lo establecido en el punto 4.3.3.- Papel del cuidador, de la "Guía Alimentaria para los comedores escolares de Castilla y León": 4.3.3.- Papel del cuidador: "El cuidador juega un papel fundamental en el control y supervisión de la ingesta, así como en aspectos relacionados con los correctos hábitos alimentarios, higiénicos y de comportamiento en la mesa".

La hora de la comida es un momento donde concurren diferentes necesidades: alimentarse, estar con otros, conversar y compartir experiencias.

Es importante que los escolares que vengan a nuestro comedor se sientan atendidos de manera cálida y afectuosa, transformando ese momento en una experiencia de aprendizaje y convivencia solidaria. Tendrá, entre otras funciones, las siguientes:

A.- Apoyo y control en la ingesta.

- Colaborar con el niño en aquello que sea necesario para facilitar su alimentación en función de la edad o circunstancias personales, (pelar fruta, partir carne, eliminar espinas del pescado…), sin que por ello se pierda de vista la necesidad de potenciar la autonomía del escolar en su alimentación.

- Enseñarle a desenvolverse con corrección en la mesa.
- Manejar debidamente cubiertos y servilleta, mantener una adecuada postura y, además, mostrarle otros aspectos de la convivencia que convierten la hora de comer en un acto social que merece la pena ser cuidado.
- Sentar a los niños por edades, siempre que sea posible.
- Hacer hincapié en la necesidad de comer todo aquello que se le sirve, ya que así conseguirá una alimentación equilibrada que contribuirá a su salud.
- Organizarse bien para que la comida no tarde mucho en llegar a la mesa una vez que los comensales estén listos para comer. También es importante que no haya mucho tiempo entre plato y plato para que los escolares no se levanten de la mesa. Si esto ocurre, es aconsejable tener prevista alguna actividad que los entretenga sentados.
- Prestar especial atención a niños que:

    - Sistemáticamente no comen.
    - Trocean y extienden la comida por el plato sin apenas probarla.
    - Intercambian su comida con otros.

- Rechazan siempre el mismo tipo de alimento.
- Se aíslan para comer o engullen los alimentos y siempre terminan los primeros.
- Siempre terminan los últimos.
- Presentan algún tipo de patología declarada previamente al responsable del comedor y requieren alguna dieta especial.

B.- Desarrollo de hábitos higiénicos.

C.E.E. SANTA ISABEL
SORIA

- Concienciar al escolar de la necesidad de:
- Lavarse las manos antes de sentarse a la mesa.
- No jugar con los alimentos con las manos para evitar contaminarlos.
- Llevar a cabo una buena higiene bucal y de las manos cuando termina de comer.

## 16.- FUNCIONES DEL ENFERMERO /A

- Controlar y adecuar el menú ofrecido por en centro a las necesidades del alumnado
- Vigilar la distribución de los dietas especiales
- Administrar la alimentación enteral ( con sonda gástrica )
- Colaborar en la elaboración de los Menús
- Colaborar con los educadores/as y ATEs en las actividades propias del servicio de comedor
- Controlar en el comedor todos los aspectos de tipo sanitario.
- .Control y administración de medicamentos siguiendo las pautas prescritas por los facultativos

## 17.- FUNCIONES DE LA FISIOTERAPEUTA

- Asesoramiento y coordinación con el resto de profesionales que trabajan con el alumnado en todos aquellos aspectos relacionados con su especialidad.
- Colabora en la propuesta y/o realización de las ayudas técnicas necesarias en el Comedor.
- Colabora con el responsable de la tutoría en el asesoramiento, información y orientación a la familia para que las actividades del hogar favorezcan el desarrollo motor del alumno

C.E.E. SANTA ISABEL
SORIA

## 18.- FUNCIONES DEL PERSONAL DE ADMINISTRACION Y SERVICIOS

Otro personal del centro: Gobernante/a, Cocinera, Ayudantes de Cocina, Personal de Servicios, realizan algunas de sus funciones en el comedor escolar según el Convenio Colectivo para el Personal Laboral de la Administración General de la Comunidad de Castilla y León y Organismos Autónomos dependientes de ésta.

## 19.- OBJETIVOS EDUCATIVOS DEL SERVICIO DE COMEDOR.

a).- Objetivos generales de la **Etapa de Formación Básica** a trabajar en el periodo de comedor:

- Tener una imagen ajustada y positiva de sí mismo mostrando un nivel aceptable de autoconfianza, identificar las características y cualidades personales y en los demás (sexo, talla...), respetándolas y conocer progresivamente sus posibilidades y limitaciones actuando de acuerdo con ellas.

- Conocer e interiorizar a nivel global y segmentario el esquema corporal.(Percepción: visual, táctil, auditiva, olfativa, y gustativa).
- Desarrollar la coordinación dinámica general y control del propio cuerpo, para la ejecución de tareas de la vida cotidiana, actividades de juego físico y recreativo; y la expresión de sentimientos y emociones.
- Conseguir progresivamente las habilidades manipulativas y la coordinación visomanual, que le capacite para explorar y manejar los objetos de su entorno de forma cada vez más precisa.
- Regular y controlar progresivamente el propio comportamiento, adecuándolo a los requerimientos de los otros, aprendiendo a influir en la conducta de los demás. evitando actitudes de sumisión o dominio y desarrollando progresivamente hábitos y actitudes de ayuda, colaboración y cooperación.
- Tomar la iniciativa, planificar y secuenciar la propia acción para resolver tareas sencillas de la vida cotidiana.
- Sensaciones y percepciones de las necesidades básicas.
- Conseguir los hábitos y actitudes relacionados con el bienestar corporal y la seguridad personal, la higiene y la salud.
- Conocer las normas y hábitos de comportamiento social de los grupos de que forma parte (familia, escuela, amigos...), utilizándolas paulativamente para establecer vínculos fluidos y equilibrados de relación interpersonal, identificando la diversidad de relaciones (lazos de parentesco, amistad,...) que mantiene con los demás.
- Orientarse y actuar autónomamente o con ayuda en espacios habituales y cotidianos (casa, aula, colegio...) conociendo los distintos elementos y dependencias de este entorno relacionándolos con las actividades que en el se realizan.
- Percibir reconocer e identificar los principales elementos de entorno más inmediato (personas, objetos, materiales...) y sus características

C.E.E. SANTA ISABEL SORIA

más relevantes progresando en el dominio de ámbitos espaciales y temporales en relación con sus vivencias y actividades habituales.

- Conocer y utilizar en las tareas cotidianas los objetos que forman parte de su entorno más inmediato y algunos menos habituales, discriminando el peligro que algunos de ellos entraña.

b).- Objetivos generales de la **Etapa de Transición a la Vida Adulta** a trabajar en el periodo de comedor:

Ámbito 1: **Ámbito de Autonomía personal en la vida diaria**

- Afianzar hábitos de higiene personal, así como el conocimiento y el cuidado de sí mismo.
- Conocer y controlar el propio cuerpo, adecuándolo a la expresión de sentimientos y emociones, movilidad y desplazamientos, y a la interacción con las demás personas.
- Adquirir las habilidades necesarias para desenvolverse en las actividades de la vida diaria, relacionadas con las compras y el manejo de dinero, la alimentación, vestido y mantenimiento del hogar, etc.

Ámbito 2: **Ámbito de integración social y comunitaria**

- Participar en relaciones interpersonales propias de los entornos en los que se desenvuelva su vida, discriminando el tipo de relaciones que le vincula y adoptando actitudes de participación, responsabilidad y de aceptación de las diferencias interpersonales.
- Comprender y expresar mensajes verbales y no verbales en distintas situaciones, relacionándose e integrándose en diferentes grupos de manera activa.
- Organizar y utilizar el tiempo libre como medio de desarrollo y de disfrute personal, seleccionando, de acuerdo con sus gustos personales y con su juicio crítico entre las diferentes opciones que se le ofertan.

C.E.E. SANTA ISABEL SORIA

c).- Objetivos generales de los **Módulos Formativos de Cualificación Profesional Inicial** y de **Formación Profesional Funcional** a trabajar en el periodo de comedor:

- Desarrollar criterios, actitudes y valores que les permitan sentirse capaces, convivir satisfactoriamente en una sociedad plural y diversa.
- Desarrollar aquellas capacidades que les ayuden a formular y perseguir un proyecto de vida personal satisfactorio y saludable, acorde con sus intereses y necesidades

- Los conceptos de salud y enfermedad. La promoción de la salud y estilos de vida saludables
- Dietas saludables y equilibradas. Prevención de enfermedades provocadas por malnutrición
- Conocer los hábitos alimenticios saludables

d).- Objetivos generales de la Formación en Centros de Trabajo del Ciclo Formatico Dietética

- Estimar y analizar el aporte nutritivo y la adecuación del mismo a las características del colectivo
- Realizar medidas y cálculos de los parámetros antropométricos necesarias para la valoración nutricional de los sujetos , indicando su método de medida
- Elaborar un plan dietético para cada una de las alergias o intolerancias alimentarias
- Planificar las comidas del día para el colectivo

- Planificar y elaborar menús equilibrados

# 20.- ÁMBITOS EDUCATIVOS DEL PROGRAMA ANUAL DEL SERVICIO DE COMEDOR.

## A. Líneas de actuación con el alumnado:

Para determinar las líneas de actuación haremos distintos grupos en función de las características de los alumnos:

C.E.E. SANTA ISABEL SORIA

1. Un primer grupo plurideficientes gravemente afectados, con problemas de deglución con los que la actividad se centrará en:

   - Buscar el posicionamiento más adecuado tanto del alumno/a como del adulto.
   - Emplear las adaptaciones necesarias: cucharas, jeringuillas, espesantes en los líquidos, para que la textura facilite la deglución.
   - En caso de alumnos que se prevé que pueden masticar ir paulatinamente pasando de la comida en puré a triturada, e iniciar el proceso de masticación.
   - Dar sentido al tiempo de espera entre comida e higiene.

2. Un segundo grupo en el que se incluyen alumnos con trastornos graves del desarrollo y alumnos que por ser muy pequeños se inician en la autonomía en la comida:

   - Completar los procesos de masticación pasando de puré a comida triturada a sólidos
   - Iniciar el manejo de cubiertos y vaso.
   - Ampliar la variedad de alimentos que ingieren.
   - Establecer normas mínimas de aseo en la mesa.

3. En el tercer grupo de alumnos más autónomos y de más edad:

- Completar el manejo de cubiertos.
- Establecer criterios de alimentación adecuada en cantidades y variedades.
- Generalizar las normas de comportamiento e higiene básicas en la mesa.
- Crear vínculos de ayuda con los que lo necesiten (servir, ayudar a partir, etc.)

C.E.E. SANTA ISABEL
SORIA

B. **<u>Líneas de actuación con el profesorado (momentos y actividades de colaboración y revisión conjunta de las finalidades, objetivos y líneas de actuación del servicio de comedor con el personal del centro):</u>**

En nuestro centro, la alimentación es un bloque de contenidos del P.C., y como tal se trabaja en las aulas con los alumnos. Es necesario vincular más esta tarea con la del comedor. Por ello el tutor- educador- Ayudante Técnico educativo, marcan las pautas mínimas sobre la forma de actuación de los alumnos en el comedor .

El tiempo de recreo de después de la comida, en nuestro centro es más reducido que en otros, porque nuestros alumnos tardan más en comer,

el periodo de ocio se reduce a 1 h, por lo que no se pueden plantear actividades muy complejas. Lo que si se puede es realizar actividades lúdicas que continúen y/o complementen las del recreo de media mañana. En este participan educadores y ayudantes técnicos educativos, que atienden a los alumnos en los espacios de recreo y a los más pequeños en un aula, donde descansan. Las pautas marcadas para el ocio en este periodo las programan los educadores.

C.E.E. SANTA ISABEL
SORIA

## C. Trabajo con familias (línea básica de colaboración con las familias en aspectos informativos/formativos y de participación).

Cuando el alumno viene por primera vez al centro se hace una entrevista a la familia. Entre los temas que se trata esta el de la alimentación, tipo de comida, alergias a algún producto alimentario, problemas de salud, religiosos o culturales, etc.

A los padres se les informa a través de los tutores o del enfermero de todos los problemas, avances,… que su hijo tiene en el comedor.

Periódicamente se les envía los menús elaborados para llevar a cabo en el comedor y que los padres conozcan los menús saludables de sus hijos, a los medipensionistas para que se complete la alimentación de cada día de sus hijos y a los internos para que conozcan la alimentación de sus hijos en el centro durante toda la semana

## D. Medidas organizativas que aseguren la atención educativa al alumno.

Habrá dos turnos de comedor:

Primer turno: alumnado dependiente
Segundo turno: resto de alumnos

a. Cada ATE tendrá un grupo a su cargo. Atenderá y vigilará al grupo asignado, tanto en el comedor (desayuno, comida, merienda y cena) como en el recreo de comedor.
b. Los Educadores recogerán a los alumnos/as a la entrada del comedor una vez lavadas las manos para entrar en el comedor. A la salida del comedor las ATEs controlarán que los alumnos/as realicen

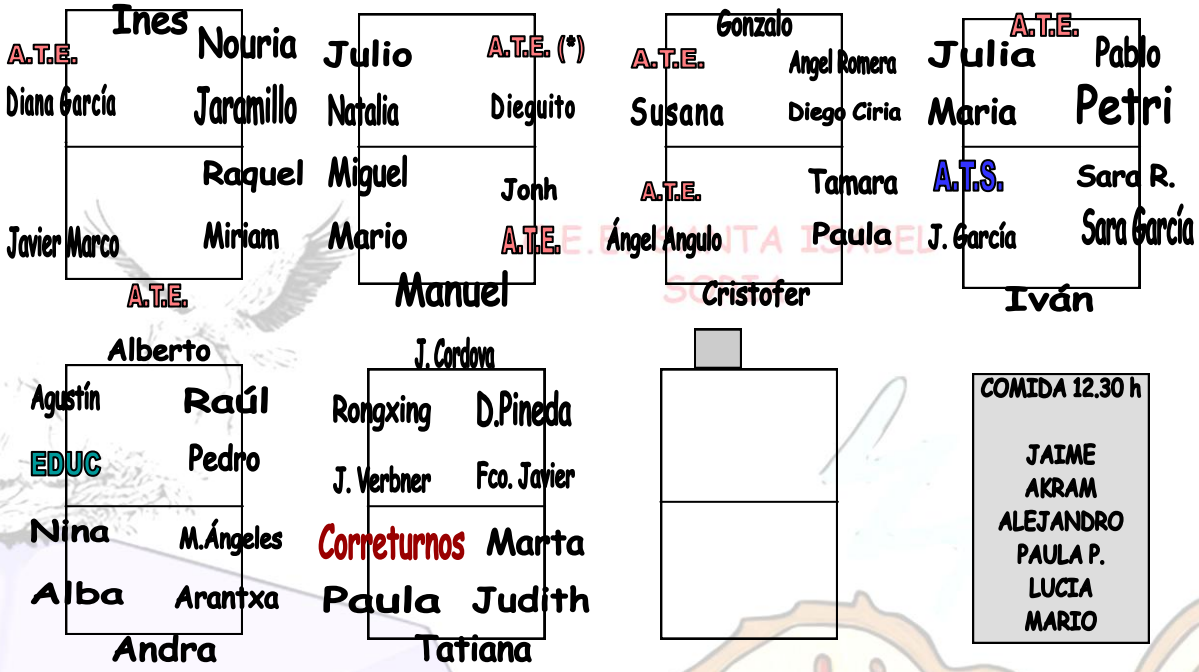
adecuadamente el aseo (dientes, boca, manos, uso del servicio), y después se colocarán en las filas junto con los alumnos/as que se dirigirán a las zonas de ocio.

c. Cada mesa de comedor tendrá un número y un responsable, de carácter rotatorio,
d. Se establecerán espacios y materiales concretos para ser utilizados en los días que haya una mala climatología. En los días que la climatología lo permita, los grupos de alumnos/as realizarán actividades de ocio al aire libre en los espacios donde habitualmente hacen el recreo.
e. Las sugerencias y/o problemas del alumnado serán transmitidas por el /la educador/a o ATEs al Equipo Directivo.
f. Se plantearán actividades dirigidas para el alumnado en el periodo de recreo de comedor en los días que la climatología impida salir al patio de recreo

C.E.E. SANTA ISABEL SORIA

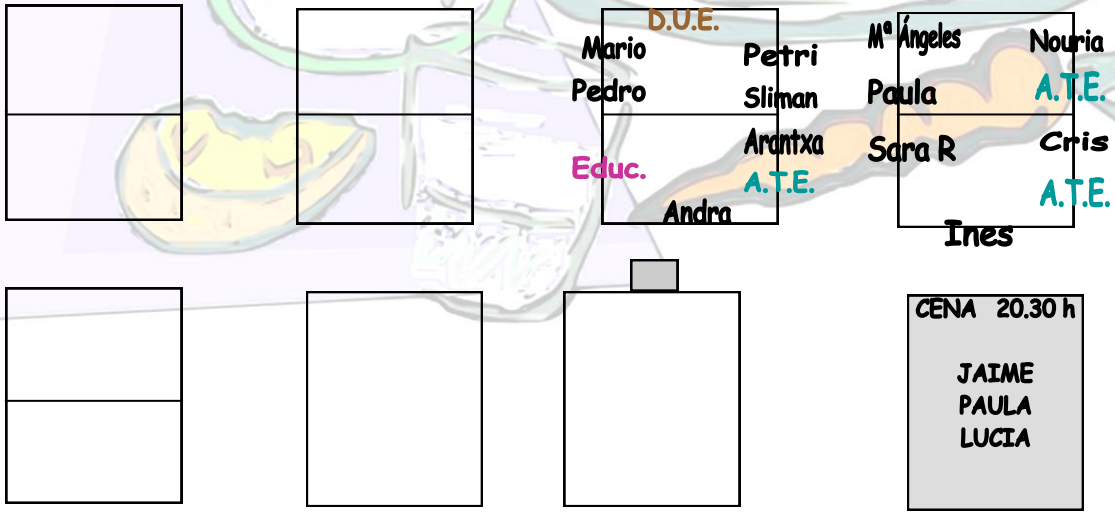
Modelos de distribución de los alumnos 2014-15

# 2014 / 2015 COMEDOR 13.00 h




A.T.E. (*) Vigilará a los pequeños

# 2014 / 2015 CENA 20.30 h



E. **<u>Criterios de relación del personal de vigilancia y atención educativa con el alumnado durante los tiempos de comida y de atención anterior y posterior al mismo</u>**.

El personal de vigilancia y atención educativa se distribuye la atención y cuidado de los alumnos en el comedor

| Semanas | Mesa 1 Javi Marco | Mesa 2 Diana | Mesa 3 D | Mesa 4 Marta | Mesa 5 Ángel Angulo | Mesa 6 Gonzalo | Mesa 7 Dietas | Mesa 12 Celiacos |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Turno /personal** | **T 1** | **T 2** | **T 3** | **M 4** | **M 3** | **M 2** | **M 1** | **C** |
| 1 | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** |
| 2 | **5** | **9** | **10** | **1** | **2** | **3** | **8** | **4** |
| 3 | **2** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **4** | **1** |
| 4 | **9** | **3** | **8** | **2** | **6** | **7** | **1** | **5** |
| 5 | **6** | **10** | **4** | **9** | **3** | **8** | **5** | **2** |
| 6 | **3** | **7** | **1** | **6** | **10** | **4** | **2** | **9** |
| 7 | **10** | **8** | **5** | **3** | **7** | **1** | **9** | **6** |
| 8 | **7** | **4** | **2** | **10** | **8** | **5** | **6** | **3** |
| 9 | **8** | **1** | **9** | **7** | **4** | **2** | **3** | **10** |
| 10 | **4** | **5** | **6** | **8** | **1** | **9** | **10** | **7** |

| | | | |
|---|---|---|---|
| Castillo | 2 | Chus | 3 |
| Mª José | 4 | Carmen | 5 |
| Encarna | 6 | Mª Ángeles | 7 |
| Lourdes | 8 | Begoña | 9 |
| Almudena | 10 | Nines | 1 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| Baño de pequeños 1 | T 3 | M 1 | Baño de chicas |
| Baño de pequeños 1 | T 2 | M 2 | Baño de pequeños 2 |
| Baño de Chicos | T 1 | M 3 | Baño de pequeños 2 |

## F.- Criterios y momentos para la evaluación de los principios y finalidades del programa anual del servicio de comedor.

**Criterios de evaluación:**

1. Utilizar adecuadamente el menaje de comedor.
2. Colaborar con el personal de comedor, responsabilizándose de tareas concretas en su mesa.
3. Respetar las normas de convivencia establecidas en el centro.
4. Respetar normas de comida, relacionadas con una adecuada postura corporal, un tono de voz adecuado, pedir adecuadamente aquello que necesiten...
5. Respetar el material de recreo y las zonas de juego asignadas.

C.E.E. SANTA ISABEL SORIA

**Momentos para la evaluación:**

El Programa Anual del Servicio de comedor, incluido en la P.G.A. , será revisado de forma continua variando todos aquellos aspectos que no se adecuen a los objetivos del plan y mejoren el servicio de comedor

Se realizara un seguimiento del Plan de comedor, siendo evaluado por todos los profesionales participantes en el mismo . Se realizara una evaluación final cada año y se incorporara en la Memoria de la PGA

Todas las mejoras que puedan ser puestas en marcha en el mismo curso, se harán. Si no es posible, se recogerán en la Memoria, y se pondrán en marcha al curso próximo

La Dirección del centro incluirá en la Memoria de final de curso la evaluación sobre el funcionamiento del servicio de comedor escolar según lo aprobado en la Programación General Anual, que será objeto de conocimiento y valoración por el Consejo Escolar.

# 21.- ANEXO I LEYES QUE REGULAN EL SERVICIO DE COMEDOR ESCOLAR

- EDU/1752/2003, de 19 de diciembre, por la que se regula el servicio de comedor en los centros docentes públicos dependientes de la Consejería de Educación.
- Orden EDU/551/2005, de 26 de abril, que la modifica, se modifica la Orden EDU/1752/2003 de 19 de diciembre, , por la que se regula el servicio de comedor en los centros docentes públicos dependientes de la Consejería de Educación.
- Orden EDU/524/2006 de 29 de marzo , por el que se modifica la Orden EDU/1752/2003 de 19 de diciembre ,por la que se regula el servicio de comedor en los centros docentes públicos dependientes de la Consejería de Educación
- Orden EDU/509/2007 de 19 de marzo , por el que se modifica la Orden EDU/1752/2003 de 19 de diciembre ,por la que se regula el servicio de comedor en los centros docentes públicos dependientes de la Consejería de Educación
- INSTRUCCIÓN de 29 de septiembre de 2005, de la Dirección General de Planificación y Ordenación Educativa, por la que se desarrollan aspectos de la Orden EDU/1752/2003 relativos a los menús escolares, a la información a las familias y al funcionamiento del Comedor Escolar
- DECRETO 20/2008 , de 13 de marzo, por el que se regula el servicio público de comedor escolar en la Comunidad de Castilla y León
- Orden EDU/693/2008 de 29 de abril por la que se desarrolla el Decreto 20/2008 de 13 de marzo , por el que se regula el servicio público de comedor escolar .

# 22.- ANEXO II .- APPCC CENTRO SANTA ISABEL

## (Análisis de Peligros y Puntos de Control Críticos ) ESTA ELBORADO POR LA EMPRESA ASEVET (ASESORES VETERINARIOS GISA SL )

### INDICE

C.E.E. SANTA ISABEL
SORIA

1. DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD.

2. DESCRIPCIÓN DEL ESTABLECIMIENTO:

- 2. A- CROQUIS CON DISTRIBUCIÓN DE LOCALES, DIAGRAMA DE FLUJO DE PRODUCTOS Y MOVIMIENTO DE PERSONAS
- 2. B- LOCALES, EQUIPOS Y ÚTILES
- 2. C- INSTALACIONES
  - ABASTECIMIENTO DE AGUA: INSTALACIÓN DE FONTANERÍA
  - RED HORIZONTAL DE SANEAMIENTO
  -CONSERVACIÓN DE ALIMENTOS Y/O COMIDAS PREPARADAS
  - ILUMINACIÓN
  - VENTILACION

3. PROGRAMA DE PRERREQUISITOS

3. A- PLAN DE CONTROL DEL AGUA POTABLE
- OBJETIVOS
- PROGRAMA DE INSTALACIONES Y MANTENIMIENTO
- PROGRAMA DE COMPROBACIÓN DE LA CALIDAD DEL AGUA
- *REGISTROS **

3. B- PLAN DE INFRAESTRUCTURAS Y MANTENIMIENTO
- OBJETIVOS
- PLAN DE MANTENIMIENTO
- PROGRAMA DE CONTROL DE LOS EQUIPOS DE MEDIDA
- *REGISTROS **

3. C- PLAN DE CONTROL DE PROVEEDORES
- OBJETIVOS
- PROGRAMA DE HOMOLOGACIÓN DE PROVEEDORES Y ESPECIFICACIONES DE COMPRA
- LISTADO DE PROVEEDORES
- PLAN DE CONTROL
- *REGISTROS* *

C.E.E. SANTA ISABEL
SORIA

3. D- PLAN DE TRAZABILIDAD
- OBJETIVOS
- PLAN DE GESTIÓN
- *REGISTROS* *

3. E- PLAN DE LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN
- OBJETIVOS
- PLAN DE LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN (L+D)
- COMPROBACIÓN DE LA EFICACIA DEL PROGRAMA L+D
- MEDIDAS CORRECTORAS
- *REGISTROS**

3. F- PLAN DE CONTROL DE PLAGAS
- OBJETIVOS
- PLAN DE LUCHA CONTRA PLAGAS
- *REGISTROS**

3. G- PLAN DE GESTIÓN DE RESIDUOS
- OBJETIVOS.
- PLAN DE GESTIÓN
- *REGISTROS* *

3. H- PLAN DE CONTROL MICROBIOLÓGICO DE COMIDAS

PREPARADAS

- OBJETIVOS

- PLAN DE CONTOL

- *REGISTROS* *

**4. PLAN DE FORMACIÓN**

C.E.E. SANTA ISABEL
SORIA

- 4. A- OBJETIVOS
- 4. B- PLAN DE FORMACIÓN

- PROGRAMA DE CONTROL DE LOS MANIPULADORES

- PROGRAMA DE FORMACIÓN DE LOS MANIPULADORES DE ALIMENTOS

- *REGISTROS* *

**5. EXIGENCIAS LEGALES PARA LA ACTIVIDAD DE ELABORACIÓN Y SERVICIO DE COMIDAS PREPARADAS: REAL DECRETO 3484/2000**

**6. ENFERMEDADES DE TRANSMISIÓN ALIMENTARIA**

**7. GUÍA DE RECOMENDACIONES DE PRÁCTICAS CORRECTAS DE HIGIENE PARA LA ACTIVIDAD DE ELABORACIÓN Y SERVICIO DE COMIDAS PREPARADAS**

- DIAGRAMA DE FLUJO PARA LA ACTIVIDAD DE ELABORACIÓN Y SERVICIO DE COMIDAS PREPARADAS

- RECOMENDACIONES DE PRÁCTICAS CORRECTAS DE HIGIENE

**8. VERIFICACIÓN DEL SISTEMA DE AUTOCONTROL**

**9. LEGISLACIÓN DE REFERENCIA**

Con los siguientes ANEXOS:

- **ANEXO I. PLANOS O CROQUIS**
- **ANEXO II. PLAN DE INFRAESTRUCTURAS Y MANTENIMIENTO**
- **ANEXO III. PLAN DE CONTROL DE PROVEEDORES**
- **ANEXO IV. PLAN DE LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN**

- **ANEXO V. PLAN DE CONTROL DE PLAGAS**
- **ANEXO VI. PLAN DE FORMACIÓN**

* Incluye una serie de fichas de registro a realizar por el personal:

**Correspondiente al punto 3 Programa de prerrequisitos se realizan:**

- **"Ficha de registro de incidencias y medidas correctoras del programa de prerrequisitos"**, donde se describen las incidencias detectadas, la fecha y la descripción de las mismas, así como las medidas correctoras o actuaciones llevadas a cabo para solucionarlas. Se realizan **puntualmente por la Gobernanta.**

1. **"Registros del plan de control de agua potable:**

- "Ficha de registro de comprobación de agua Potable", donde se anota el día, grifo, concentración de cloro y resultado del "Examen Organoléptico" de la muestra tomada del grifo de cocina. Realizándolo **2 veces por semana el** "organoléptico" y 1 vez por semana el "Nivel de cloro". P**ersonal de Mantenimiento**.

- "Ficha de registro de Control de Agua Potable" para comprobar el nivel de cloro libre residual y se indicara el resultado de las analíticas (físico-químicas y microbiológicas). Se realizara **por la empresa encargada**.

2. **"Registros del plan de Infraestructura y Mantenimiento":**

- "Ficha de registro de temperaturas de almacenamiento en congelación", similar a la antigua, registra la temperatura de los diferentes arcones (3 en total, aunque por necesidades del servicio, actualmente solo hay 2 encendidos). **El registro se realiza a diario por la Gobernanta.**

- "Ficha de registro de mantenimiento preventivo", es un documento en el que se anota cuando se detectan averías, anomalías de funcionamiento de maquinaria y/o instalaciones. **El registro se realizara mensualmente por Mantenimiento.**

- "Ficha de control de los equipos de medida", en el que se comprobara el correcto funcionamiento de los mismos **anualmente.**

- "Relación de contratas de Mantenimiento", documento donde figuraran las empresas externas (nombre, datos de contacto, mantenimiento y periodicidad y la fecha de alta y baja). Se realizan **puntualmente por la Gobernanta.**

**3. "Fichas del Plan de control de proveedores"**

C.P. SANTA ISABEL
SORIA

- "Relación actualizada de proveedores", donde figuran los datos de los mismos, numero de registro y fecha de alta y baja. Se realizan **puntualmente por la Gobernanta.**

- * En **control de proveedores**, se han de registrar las temperaturas y fechas de caducidad de los productos recibidos en los albaranes que entrega cada suministrador. Se realizan **diariamente por la Gobernanta.**

**4. "Fichas de plan de Gestión"**

- "Ficha de pedido diario", se detallarán los productos que salen diariamente de almacén. Se realizan **diariamente por Cocina.**

- "Ficha de pedido semanal", se detallan los productos que se compran para consumo diario y almacén. Se realizan **semanalmente por Cocina.**

- "Ficha de registro de comidas preparadas con antelación". Ya no se completan estas fichas de APPC, por recomendación de la veterinaria de la Junta , al considerar que se ve al dirigirse al libro de menús .

- "Ficha de registro de recogida de muestras testigo". Ya no se rellena la Ficha registro de Muestra testigo, por recomendación de la veterinaria de la Junta , al considerar que se ve al dirigirse al libro de menus

- "Ficha de registro de control microbiológico de las comidas preparadas". Se realizara **semestralmente.**

**5. "Fichas de Plan de limpieza y desinfección"**

- "Ficha de registro de limpieza y supervisión o control visual. Cocina y despensa", en ella figuran la limpieza y desinfección en los locales y elementos de estos. Se rellena la ficha **Diariamente por Ayudantes de Cocina y se supervisara por la Gobernanta.**

- "Ficha de registro de limpieza y supervisión o control visual. Cámaras". Se rellena la ficha diariamente por **Ayudantes de Cocina y por la Gobernanta.**
- 
- "Ficha de registro de limpieza y supervisión o control visual. Almacenes y Comedor", en ella figuran la limpieza y desinfección en los locales y elementos de estos. Se rellena la ficha **Diariamente por Personal de servicios y por la Gobernanta.**

- "Ficha de registro de limpieza y supervisión o control visual. Servicio y vestuario de Personal de cocina y cuarto de limpieza". Se rellena la ficha **Diariamente por Personal de servicios y por la Gobernanta.**

- "Ficha de registro de muestras de superficie y ambiente", en ella figuran la limpieza y desinfección en los locales y elementos de estos. Se rellena la ficha **semestralmente.**

- Se anotaran también las empresas externas que se contraten para trabajos puntuales, y como se hacía hasta ahora, se archivaran las fichas de seguridad de los productos de limpieza.

## 6. "Fichas plan de control de plagas"

- "Ficha de registro de vigilancia y supervisión o control visual de la presencia de Insectos y roedores". Se indicara si se ha detectado o no y que medidas se han tomado en caso de respuesta afirmativa. Se rellena la ficha **mensualmente por Mantenimiento.**

- Se tendrá en cuenta el plano con la ubicación de las medidas de protección contra roedores e insectos. Y el programa que utiliza la empresa externa que se encarga de ello (Comercial Andrés S.L), y las fichas técnicas de los productos químicas que utilizan.

7. **"Fichas plan de gestión de residuos"**

- "Ficha de registro de Retirada de aceite usado". Se rellena la ficha **ocasionalmente** (cuando se llama a la empresa SUESCUN, para su retirada) **por la Gobernanta.**

8. **"Fichas de Registro de Verificación del sistema de autocontrol"**, teniendo en cuenta: Revisión de registros, Observación de prácticas de manipulación, verificación del plan de trazabilidad, toma de muestras y otras. **Periodicidad Anual.**

## INSTALACIONES Y EQUIPOS CON LOS QUE CUENTA EL CENTRO

Las instalaciones del Centro se encuentran actualmente en perfecto estado. Así mismo los equipos y útiles cumplen los requisitos y homologaciones marcados por la ley:

- Zona de cámaras de conservación de alimentos: Cámaras de conservación de alimentos.
- Almacén de alimentos y menaje: Congeladores, estanterías, menaje de comedor y de cocina, y sistema de refrigeración de alimentos.
- Despacho de Gobernante/a (con baño): Mobiliario y material de oficina.
- Zona de recepción de suministros: Mostrador, armario y botiquín.
- Zona de cámaras frigoríficas compactas y otras: Tres cámaras compactas para conservación de alimentos (productos cárnicos pescados y lácteos), una cortadora de pan y una licuadora.

- Cocina: Pelapatatas, lavamanos de pedal, dosificador de jabón, cepillo de uñas, toallas de celulosa; mesa de trabajo, fregadero, mesa de trabajo microondas, cortafiambres, mesa de trabajo y rollo de papel celulosa; marmita, freidora, plancha, hornos, fuegos (4), mesa caliente, fregadero con pistolas de agua a presión, lavavajillas y cubos de residuos con pedal (2); insectocutor y refrigerador de ambiente, campana, mosquitera y humidificador.
- Despensa: congelador, estanterías, armario de menaje de comedor y menaje de cocina.

C.E.E. SANTA ISABEL
SORIA

- Comedor: Mesas, sillas, armario-servilletero, refrigerador y mosquitero.
- Vestuarios y servicios: taquillas-vestuario, inodoro, lavabo de pedal, dosificador de jabón, cepillo de uñas y toalla de celulosa.
- Almacén de productos de limpieza: Estanterías y productos de limpieza (de cocina y centro).

## PLAN DE FORMACIÓN Y CARNET MANIPULADOR

El personal de servicios utilizará un conjunto de color azul cuando esté en la cocina – comedor

Se realizó en el mes de marzo de 2012. Se esta pendiente de actualización y de realizar un curso para las personas que se han incorporado en el último año al centro

C.E.E. SANTA ISABEL
SORIA

| | |
|---|---|
| • Elena Molina | Cocinera |
| • Mª Luisa Andrés Esteban | Directora |
| • Susana García de la Rosa | Jefa de estudios |
| • Nuria González Ruiz | Secretaria |
| • Susana Vidal | Gobernanta |
| • Olga Carnicero | Ayudante de Cocina |
| • Isabel Martínez | Ayudante de cocina |
| • Rosario Briongos | Personal de servicios |
| • Irene Romero | Personal de servicios |
| • Mª Jesús Vivar | Personal de Servicios |
| • Mª Cruz Romeo | Personal de Servicios |
| • Mª Teodora Borobia | Personal de Servicios. |

Según el Real Decreto 202/ 2000 de 11 de febrero, por el que se establecen las normas relativas a los carnets manipuladores de alimentos en el artículo 4 apartado 6 "estos programas tendrán carácter permanente "

# MENUS COMEDOR

# 2014 -2015

**COLEGIO PÚBLICO DE EDUCACION ESPECIAL SANTA ISABEL**

**DIRECCION** PARAJE FUENTE LA TEJA S/N

**LOCALIDAD** SORIA

**C.P.** 42004 **PROVINCIA** SORIA

**TELEFONO** 975 227413 **e-MAIL** 42003335@EDUCA.JCYL.ES

## a.-RESPONSABLE DEL DISEÑO DEL MENU

1.- Cocineros
2.- Otros (especificar) : Equipo Directivo, Gobernante, Cocinera, Equipo de Enfermería del Centro

## b.- ATENCION A MOTIVOS ESPECIALES

(motivos religiosos ,culturales y / o enfermedades )

| SITUACION ESPECIAL | ALIMENTOS QUE REQUIEREN SUSTITURUCION / ELIMINACIÓN | MODIFICACION PROPUESTA |
|---|---|---|
| ALERGICO AL HUEVO | Sin huevos ni derivados<br>Ni salmón ni gallo | **Observaciones:** No incluir alimentos en cuya composición figuren cualquiera de los siguientes ingredientes: Albúmina, clara de huevo, yema de huevo, huevo deshidratado, polvo de huevo, huevos sólidos, sustitutos del huevo, ponche de huevo, globulina, livetina, lisozima, mayonesa, merengue, ovoalbúmina, ovomucina, ovomucoide, ovovitelina, simplesse, E-161b(luteína, pigmento amarillo), E-322(lecitina). Así como también evitar el uso de aceite que anteriormente haya sido utilizado con estos componentes |
| DIABETICO | La mayor parte de las comidas ( carnes y pescados) a ser posible a la **plancha o hervida** , evitando los rebozados<br>Tener en cuenta las cantidades | Pasta 90 gr ( cocida)<br>Arroz 30 gr crudo<br>Legumbres 100 gr cocidas<br>Guisantes 120 gr<br>Verdura 200 gr<br>Carne 100 gr<br>Pescado 110 gr<br>Fruta 150 gr<br>Pan 20 gr |
| RELIGION MUSULMANA | Todos los que provienen del cerdo | Pollo, conejo, tortillas de bonito,,… etc |
| ALERGIA A LAS LENTEJAS | Lentejas | Sustituir por otra legumbre: garbanzos, judías,… |

| | | |
|---|---|---|
| **MENUS TRITURADOS** | Aquellos alumnos que por su problemática lo necesitan comerán pasado todo tipo de alimentos<br>Los desayunos generales se sustituirán<br>Las meriendas se cambiaran | Desayunos : Leche con cola-cao y ocho cereales con miel<br>Meriendas : Leche con galletas<br>Yogur,.. otro tipo de productos lácteos .<br>Se hará la misma comida, pero triturada, añadiendo en las que se necesiten todo tipo de verduras y variaciones para que sean agradables al gusto<br>Las comidas que no se puedan triturar se sustituirán por papillas de cereales,…… |
| **DIETA PARA SONDA ENTERAL** | Lo mismo que los triturados. Se adapta la textura añadiendo leche | |
| **DIETA HIPOCALORICA de 1500 calorías** | Se adapta la dieta hipocalórica al menú estándar, en momentos puntuales, si no es posible la adaptación se hará un menú especifico | |
| **DIETA HIPOCALORICA de 1800 calorías** | Se adapta la dieta hipocalórica al menú estándar, en momentos puntuales, si no es posible la adaptación se hará un menú especifico | |
| **DIETA HIPOCALORICA de 2300 calorías** | Se adapta la dieta hipocalórica al menú estándar, en momentos puntuales, si no es posible la adaptación se hará un menú especifico | |
| **DIETA RICA EN FIBRA** | Su dieta es rica en fibra(frutas y verduras). En su merienda, se le pone bocadillo con pan de molde(paté, mermelada, mantequilla…etc.), y lácteo o batido de fruta, y gelatina. | |
| **DIETA POBRE EN SAL** | Evitar productos precocinados , conservas, enbutidos, carnes saladas o ahumadas, aperitivos ( patatas fritas de bolsa, aceitunas,…etc), frutos secos salados , bollería industrial | |
| **DIETA SIN SAL** | En dicho menú, se tomará como base el menú general del centro, y únicamente como observación prioritaria se tendrá en cuenta la **restricción de sal en su elaboración (dieta sin sal)**.<br>Así como una serie de puntos a tener en cuenta:<br><br>**DESAYUNOS:**<br>-Leche + Pan tostado sin sal y mermelada + pieza de fruta o zumo.<br>-Se eliminan margarinas, bollería y cereales.<br><br>**COMIDAS PRINCIPALES (COMIDA Y CENA)**<br>-Se eliminan alimentos precocinados.<br>-Se eliminan carnes adobadas (chuletas, lomo.. etc) , que se | |

C.E.E. SANTA ISABEL SORIA

| | |
|---|---|
| | sustituirán por pollo, pescado,<br>ternera, -según disposición- y preferentemente a la plancha.<br>-Se eliminan las salsas que vienen ya preparadas (tomate, mayonesa... etc.)<br>-En las ensaladas, se eliminará el bonito, atún y las aceitunas.<br>El pan será sin sal.<br><br>**MERIENDAS:**<br>-Se eliminan los bocadillos de fiambre, embutidos y paté, así como los frutos secos<br><br>-En su lugar, la merienda consistirá en :<br>Pieza de fruta + leche o cualquier derivado lácteo |
| **ALERGIA A CRUSTACEOS Y ANISAKI** | **No puede comer :**<br>**.- Crustáceos y elementos que lo contengan en su fabricación (paellas, sopas, etc)**<br>**.- Pescados y cefalópodos frescos** , puede comer pescado y cefalópodos congelados previamente durante al menos cuatro días previos al consumo |
| **INTOLERANCIA AL GLUTEN** | **Se excluirán de la dieta:-trigo, cebada, centeno y avena, y todos los derivados de estos cereales, cubitos para caldos,sopas o cremas de sobre o lata.**<br>-hamburguesas compradas hechas<br>-aceite donde se hayan frito otros alimentos<br>-postres preparados.<br>-aditivos: E 1422, 1440 ,1414, 1442 ,1413 , 1410, 1404, 1420<br>**-EN GENERAL, TODOS AQUELLOS ALIMENTOS ENVASADOS EN CUYA ETIQUETA NO FIGURE EL DISTINTIVO "SIN GLUTEN"** |

## A. C.- INFORMACIÓN A TODOS LOS PROFESIONALES RELACIONADOS CON EL SERVICIO DE COMEDOR AL COMIENZO DEL CURSO ESCOLAR

## CURSO 2014/15

| MENUS | BENEFICIARIOS | OBSERVACIONES |
|---|---|---|
| El ordinario de cada mes para alumnos externos | Javier Marcos<br>Susana Miranda<br>Diana García<br>Miriam Sanz<br>Yonathan Verbner<br>Alberto Molina<br>Jonathan Jaramillo<br>Marta Lallana<br>Julio García<br>Miguel Celorrio<br>Ángel Romera<br>Agustín Manuel Jiménez<br>Raul Benito<br>Oscar Gómez<br>José Córdova<br>Rongxing Jiang<br>Jesús García<br>David Pineda<br>Ángel Angulo<br>Tatiana A. Puerto<br>Jhon Álvarez<br>Manuel Torres<br>Judith Álvarez<br>Diego González<br>Diego Ciria<br>Julia Ciriano<br>Alba Lagrene<br>Gonzalo Gómez<br>Natalia Martin<br>Ordelina Borges<br>Francisco Javier Martínez | Se considera el menú base que servirá de modelo para el resto de los menús (para la comida) |
| Triturado externos | Alejandro Cedazo<br>Mario Martínez | Tendrá las adaptaciones precisas para ser triturado |
| El ordinario de cada mes para | Inés Terrel<br>Mª Ángeles Arias | Se considera el menú base que servirá de modelo para el resto |

C.E.E. SANTA ISABEL SORIA

| | | | |
|---|---|---|---|
| alumnos internos | | Pedro Gómez Molinero<br>Paula Almazan Hergueta<br>Mario Alejandro Zuloaga<br>Andra Maria | de los menús (para todas las comidas de alumnos internos) |
| Triturado internos | | Jaime Ureste Pérez<br>Paula Pascual Medina | Únicamente tendrá las adaptaciones precisas para ser triturado |
| Semitriturado internos | | | Tendrá las adaptaciones precisas para ser triturado, introduciendo algún alimento muy picado |
| Menús específicos | Musulmanes | Akram Jabbar | Sin ningún tipo de carnes<br>Triturado |
| | Musulmanes | Nouria Grioui<br>Sliman Grioui | De carnes pavo, pollo y conejo |
| | Intolerancias digestivas | Sliman Grioui | Leche sin Lactosa<br>Yogures Bio<br>No zumos |
| | Especial pobre en sal | Cristoffer Hinojosa | |
| | Intolerancia al gluten | Sara García<br>Sara Rodriguez<br>Iván González | Según prescripción médica:<br>-Alimentos sin gluten.<br>-Elaboración individualizada (menaje, condimentos...) |
| | Hipocalóricos | Pablo Silverio ( 1500 cal)<br>Petrovlav Marinov ( 1200cal)<br>María Manrique (1500cal) | Según prescripción médica |
| | Alergia a crustáceos y anisakis | | No puede comer: Pescados Crustáceos. y cefalópodos frescos |
| | | Diego Ciria | Verduras y legumbre machacadas<br>Sopa sin pasta<br>Yogures sin trozos<br>Carnes y Pescados trozos pequeños |
| | Especial para sonda gástrica | Lucia Gómez García | |
| | Intolerancia | Yonathan Verbner | No puede comer manzanas |
| | Diabético | | Según prescripción médica |

C.E.E. SANTA ISABEL SORIA

| | | | |
|---|---|---|---|
| | Alergia al panga | Andra | |
| | Intolerancia | Miguel Celorrio | No puede comer Jamón de York envasado al vacio |
| | Otros | A determinar | Según prescripción médica |

**OBSERVACIONES GENERALES**:

C.E.E. SANTA ISABEL SORIA

- Del cambio en los menús, se informará oportunamente a lo largo del curso.
- Se deberá controlar, cada uno/a en su ámbito de trabajo, que la elaboración y el consumo son adecuados.

Soria 30 de septiembre de 2014

LA DIRECTORA

## d.- SISTEMA DE MEDIDAS DE RACIONES

| Gramaje | Medidas caseras (especificar) |
|---|---|
| Desayunos<br>Leche 250 ml.<br>Zumo de frutas 150 gr<br>Cereales 60 gr<br>Pan 40 gr<br>Galletas 40 gr<br>Colacao 10 gr<br>Mermelada 15 gr<br>Mantequilla 15 gr<br>Magdalena 60 gr<br>Croissant grande | Desayunos<br>Leche 1 vaso<br>Zumo de frutas 1 vaso<br>Cereales 60 gr<br>Pan 40 gr<br>Galletas paquete de 4 galletas<br>Colacao 1 sobre<br>Mermelada tarrina<br>Mantequilla tarrina<br>Magdalena 2<br>Croissant 1 |
| 1º Plato<br>Verdura 250 gr<br>Pasta 70 gr<br>Arroz 70 gr<br>Legumbres 60 gr<br>Sopa 30 gr (200 ml) | 1º plato<br>2 cacitos<br> |
| 2º Plato<br>Carnes 150 gr – 230 gr<br>(dependiendo si tiene hueso o no)<br>Pescado 150 gr<br>Huevos 70 gr<br> | 2º plato<br>Filete 1<br>Pollo cuartos<br>Tortilla cuartos<br>Pescado 150 gr<br>Carne filete 150 gr<br>Asado 230 gr pieza<br>Fritos 4 unidades<br>Empanadillas 3 unidades<br>Calmares guisados 220 gr<br>Carne guisada 220 gr<br>Hamburguesas 2 unidades<br>Salchichas 150 gr 4-6 unidades<br>Pizza 300gr |
| Postres<br>Frutas 150 gr | Postres 1 pieza<br>Mandarinas 2 |

| | |
|---|---|
| Lácteos 125 gr<br>Pan 50 gr<br><br>Bocadillos<br>Pan 50 gr<br>Embutido 40 a 60 gr<br>Pates 40 gr<br>Quesos 40 gr<br>Postres merienda<br>Macedonia 150 gr<br>Compota 150 gr<br>Batidos 125 gr<br>Lácteos 125 gr<br>Frutos secos 40 gr | Lácteos 1 unidad<br>Bebidas. agua sin limite<br><br> <br><br>Cualquier tipo de producto seco |

## e.- VARIACION DE RACIONES EN FUNCION DE LA EDAD

1.- **SI**

2.- NO

## f.- OBSERVACIONES A TENER EN CUENTA

.- El tipo de carne y pescado en función de la época y el precio del mercado

.- Se tendrá en cuenta el consumo de carnes semigrasas (ternera, buey) y magras (pollo, pavo, conejo,…) por tener menor contenido graso

.- Los pescados serán variados: azules (sardina, salmón, atún, caballa,….) y blancos (bacalao, lenguado, gallo, pescadilla,….)

C.E.E. SANTA ISABEL SORIA

.- La fruta fresca según variedades de cada época del año (temporada)

.- En la mayoría de las comidas y cenas se incluyen ensaladas como guarnición

.- Hortalizas se consumirán según la época

.- Asados dependiendo del precio del mercado se incluirán cordero, cochinilla,……, por lo menos una vez a la semana

.- Las legumbres se cocinan con pocas especias, en ocasiones acompañadas de verduras o en puré para evitar las digestiones pesadas

.- Las ensaladas podrán ser imperiales (lechuga, tomate, bonito, huevo,..) mixta (lechuga, tomate, espárragos,..) ilustrada (lechuga , tomate, aceitunas, cebolla,...) temporada (escarola, tomate, pepino, zanahoria,...)

.- Entremeses variados (jamón serrano, y york, lomo, chorizo, pechugas de pavo, aceitunas, salchichón , palitos de cangrejos, chopen,.....)se seleccionaran varios

.- Debido a la problemática general de nuestros alumnos, se intenta evitar al máximo posible las grasas, los rebozados y los fritos

.- Todos los alimentos se pesan en crudo

SALIDA

# g.- KCAL DE LOS ALIMENTOS DE LOS MENÚS DE INVIERNO

| ALIMENTO | CANTIDAD | PROTS KCAL | LIPIDOS KCAL | H.CARBONS KCAL |
|---|---|---|---|---|
| aceite | 10g | | 89,91 | |
| aceite de oliva | 5g | | 44,82 | |
| acelgas | 200g | 1,6 | 7,2 | 36 |
| alcachofas | 100g | 9,2 | 0,9 | 30 |
| alcachofas | 150g | 13,8 | 1,35 | 45 |
| almejas | 40g | 17,12 | 18 | 0 |
| almondigas | 120g | 63,36 | 250,56 | 50,88 |
| alubias | 70g | 53,2 | 8,82 | 147 |
| arroz | 60g | 16,8 | 4,86 | 206,4 |
| atun | 150g | 138 | 162 | 0 |
| batido de fresa | 125ml | 14 | 11,25 | 56 |
| batido de frutas | 125ml | 14 | 11,25 | 56 |
| borraja | 200g | 14,4 | 12,6 | 24,8 |
| cabecera | 150g | 99,6 | 310,5 | 0 |
| cacahuetes | 40g | 43,2 | 176,4 | 13,6 |
| cacahuetes | 20g | 21,6 | 88,2 | 6,8 |
| calabacín | 150g | 3,6 | 2,7 | 13,2 |
| calamares | 200g | 136 | 23,4 | 0 |
| calamares | 100g | 68 | 11,7 | 0 |
| canelones | 200g | 49,6 | 97,2 | 108 |
| cardo | 200g | 11,2 | 3,6 | 28 |
| cereales | 60g | 24 | 10,8 | 160,8 |
| cereales | 40g | 16 | 7,2 | 107,2 |
| chocolate | 40g | 13,44 | 111,6 | 96 |
| choped | 60g | 33,6 | 145,8 | 7,2 |
| chorizo | 40g | 35,2 | 75,6 | 3,2 |
| chorizo | 30g | 26,4 | 56,7 | 2,4 |
| cochinilla | 150g | 138 | 244,75 | 4,98 |
| coditos | 60g | 22,8 | 9,72 | 177,84 |
| cola-cao | 10g | 3,92 | 2,25 | 26,84 |
| coliflor | 150g | 13,2 | 2,7 | 18,6 |
| compota de manzana | 150g | 1,8 | 0 | 72 |
| conejo | 150g | 138 | 62,1 | 0 |
| consomé | 100g | 42,5 | 44,74 | 11,4 |
| cordero | 160g | 115,2 | 244,8 | 0 |
| costillas | 75g | 69 | 122,37 | 0 |
| costillas falsas | 150g | 138 | 244,75 | 4,98 |
| croissant | 90g | 29,88 | 160,38 | 138,88 |
| croquetas de jamón | 90g | 29,16 | 59,13 | 16,2 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| croquetas de merluza | 60g | 19,44 | 39,52 | 10,8 |
| croquetas de pollo | 90g | 29,16 | 59,13 | 16,2 |
| cuajada | 150g | 28,8 | 71,55 | 40,2 |
| empanadillas | 90g | 32,84 | 89,91 | 136,8 |
| ensalada | 120g | 6,8 | 2,9 | 8,4 |
| ensalada imperial | 200g | 24,72 | 57,62 | 17,8 |
| espaguetis | 60g | 28,8 | 9,72 | 177,84 |
| esparragos | 100g | 10,8 | 0 | 4,4 |
| espinacas con jamon | 230g | 58 | 44,7 | 9,6 |
| espirales de colores | 60g | 22,8 | 9,72 | 177,84 |
| fideos | 30g | 15,49 | 4,05 | 93,6 |
| flan | 150g | 29,4 | 31,05 | 32,4 |
| galletas | 40g | 11,2 | 28,8 | 121,6 |
| guisantes | 150g | 33,6 | 6,75 | 58,2 |
| hamburguesa | 100g | 68,4 | 192,45 | 21,2 |
| hamburguesa | 150g | 91,2 | 256,6 | 31,8 |
| huevo | 70g | 35 | 69,83 | 0 |
| jamón serrano | 20g | 24,8 | 23,4 | 0 |
| jamón serrano | 40g | 49,6 | 46,8 | 0 |
| jamon york | 40g | 29,44 | 11,16 | 1,6 |
| judias blancas | 70g | 53,2 | 8,82 | 147 |
| judias verdes | 200g | 18,4 | 3,6 | 40 |
| lasaña | 100g | 24,8 | 48,6 | 54 |
| leche entera | 250ml | 33 | 81 | 50 |
| lentejas | 70g | 66,64 | 11,34 | 151,2 |
| lomo | 130g | 104 | 97,11 | 0 |
| macarrones | 60g | 28,8 | 9,72 | 177,84 |
| macedonia | 150g | 2,4 | 0 | 43,2 |
| magdalenas | 60g | 16,08 | 165,24 | 116,88 |
| mahonesa | 30g | 2,16 | 113,03 | 0,12 |
| mahonesa | 10g | 0,72 | 71,01 | 0,04 |
| mandarina | 150g | 4,8 | 0 | 54 |
| mantequilla | 15g | 0,36 | 112,05 | 0 |
| manzana | 150g | 1,8 | 0 | 72 |
| menestra | 200g | 26,4 | 9 | 52,8 |
| mermelada | 15g | 0,12 | 0 | 42 |
| naranja | 150g | 4,8 | 0 | 51,6 |
| natillas | 135g | 20,52 | 51,03 | 90,72 |
| paella de marisco | 60g | 16,8 | 4,86 | 206,4 |
| pan | 50g | 15,6 | 4,5 | 116 |
| pan | 25g | 7,8 | 2,25 | 58 |
| pan | 40g | 12,48 | 3,6 | 23,2 |
| pan de molde | 50g | 16 | 20,25 | 104 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| patatas | 50g | 4,2 | 0,9 | 34,4 |

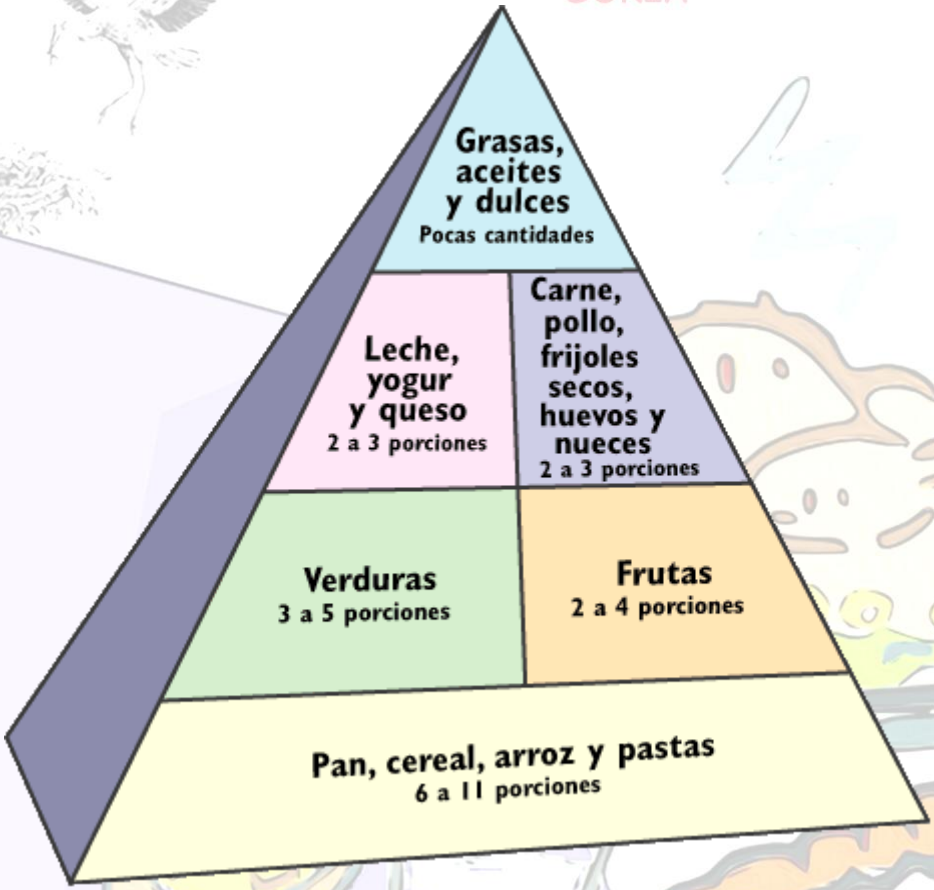
C.P.E. SANTA ISABEL SORIA

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| patatas | 100g | 8,4 | 1,8 | 0 |
| patatas | 150g | 12,6 | 2,7 | 103,2 |
| patatas bravas | 180g | 12,76 | 215,76 | 73,52 |
| patatas fritas | 100g | 84 | 1,8 | 68,8 |
| paté | 60g | 33,6 | 226,8 | 12 |
| pavo | 60g | 52,56 | 11,8 | 0 |
| pechuga de pollo | 150g | 130,8 | 37,8 | 0 |
| pera | 150g | 2,4 | 0 | 63,6 |
| pescado fresco | 150g | 99 | 17,55 | 0 |
| picadillo | 30g | 18,24 | 55,35 | 0 |
| pimientos | 40g | 1,44 | 0,72 | 5,92 |
| pizza | 200g | 75,2 | 207 | 198,4 |
| plátano | 150g | 1,2 | 4,05 | 120 |
| pollo | 150g | 120 | 130,95 | 0 |
| potaje de garbanzos | 70g | 54,32 | 31,5 | 154 |
| puré de calabacín | 200g | 7,8 | 3,6 | 47,6 |
| puré de verduras | 100g | 7,47 | 2,43 | 25,76 |
| puré de verduras | 200g | 14,94 | 4,86 | 51,53 |
| queso | 40g | 46,4 | 103,68 | 3,2 |
| queso | 20g | 32 | 52,02 | 0,4 |
| queso rayado | 20g | 32 | 52,02 | 0,4 |
| revuelto de patatas | 120g | 39,2 | 70,83 | 34,4 |
| sajonia | 150g | 102 | 81 | 0 |
| salchichas | 180g | 41,28 | 194,4 | 0 |
| salchichas | 130g | 67,08 | 315,9 | 0 |
| salchichas de pollo | 120g | 61,92 | 291,6 | 0 |
| salchichas frankfur | 120g | 57,6 | 210,6 | 14,4 |
| salchichon | 40g | 41,28 | 137,16 | 3,2 |
| san jacobo | 150g | 24,6 | 179,55 | 151,2 |
| sardinas | 120g | 86,88 | 81 | 0 |
| sopa de fideos | 240g | 105,64 | 94,88 | 147,7 |
| sopa de fideos | 150g | 66,02 | 59,3 | 92,31 |
| sopa de pescado | 90g | 53,64 | 11,25 | 124,8 |
| tallarines | 60g | 22,8 | 9,72 | 177,84 |
| ternera | 150g | 124,2 | 72,9 | 0 |
| tomate | 30g | 1,32 | 0,54 | 2,76 |
| tomate | 40g | 1,6 | 0,4 | 5,6 |
| tomate | 50g | 2,2 | 0,9 | 4,6 |
| tortilla de bonito | 95g | 50 | 72,63 | 0,8 |
| tortilla de champiñon | 220g | 45,8 | 73,98 | 24 |
| tortilla de j.york y queso | 160g | 122,44 | 210,24 | 101,6 |
| tortilla de patata | 150g | 28,96 | 41,76 | 70,84 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| tortilla francesa | 70g | 35 | 69,93 | 0 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **varitas de merluza** | 150g | 95,4 | 37,8 | 0 |
| **verduras asadas** | 120g | 3,44 | 1,98 | 15,8 |
| **yogur de sabores** | 125g | 27 | 38,25 | 78 |
| **yogur natural** | 125g | 20 | 29,25 | 27,5 |
| **zumo de melocoton** | 150g | 6,42 | 0 | 89,4 |
| **zumo de naranja** | 150ml | 3,6 | 0 | 60 |
| **zumo de piña** | 150ml | 2,4 | 1,35 | 72,6 |

C.E.E. SANTA ISABEL
SORIA



# h.- KCAL DE LOS ALIMENTOS DE LOS MENÚS DE VERANO

| ALIMENTO | CANTIDAD | PROTS KCAL | LIPIDOS KCAL | H.CARBONS KCAL |
|---|---|---|---|---|
| aceite | 10g | | 89,91 | |
| aceite de oliva | 5g | | 44,82 | |
| acelgas | 200g | 1,6 | 7,2 | 36 |
| alcachofas | 150g | 13,8 | 1,35 | 45 |
| almondigas | 120g | 63,36 | 250,56 | 50,88 |
| alubias | 70g | 53,2 | 8,82 | 147 |
| arroz | 60g | 16,8 | 4,86 | 206,4 |
| arroz con pollo | 160g | 96,8 | 92,16 | 206,4 |
| atun | 150g | 138 | 162 | 0 |
| atún | 20g | 18,4 | 21,6 | 0 |
| bacalao | 90g | 61,2 | 5,67 | 0 |
| batido de fresa | 125ml | 14 | 11,25 | 56 |
| batido de frutas | 125ml | 14 | 11,25 | 56 |
| borraja | 200g | 14,4 | 12,6 | 24,8 |
| borraja | 100g | 7,2 | 6,3 | 12,4 |
| cabecera | 150g | 99,6 | 310,5 | 0 |
| cacahuetes | 40g | 43,2 | 176,4 | 13,6 |
| calabacín | 150g | 3,6 | 2,7 | 13,2 |
| calamares | 150g | 170 | 29,25 | 0 |
| cardo | 200g | 11,2 | 3,6 | 28 |
| cereales | 60g | 24 | 10,8 | 160,8 |
| cereales | 40g | 16 | 7,2 | 107,2 |
| chocolate | 40g | 13,44 | 111,6 | 96 |
| choped | 60g | 33,6 | 145,8 | 7,2 |
| chorizo | 40g | 35,2 | 75,6 | 3,2 |
| chorizo | 30g | 26,4 | 56,7 | 2,4 |
| cochinilla | 150g | 138 | 244,75 | 4,98 |
| cola-cao | 10g | 3,92 | 2,25 | 26,84 |
| coliflor | 150g | 13,2 | 2,7 | 18,6 |
| coliflor | 200g | 17,6 | 3,6 | 24,8 |
| compota de manzana | 150g | 1,8 | 0 | 72 |
| conejo | 150g | 138 | 62,1 | 0 |
| conejo | 100g | 92 | 41,4 | 0 |
| consomé | 100g | 42,5 | 44,74 | 11,4 |
| cordero | 160g | 115,2 | 244,8 | 0 |
| costillas | 75g | 69 | 122,37 | 0 |
| costillas falsas | 150g | 138 | 244,75 | 4,98 |
| crema de calabacín | 200g | 12,8 | 3,6 | 48 |
| crema de espinacas | 150g | 18,6 | 8,1 | 21,6 |
| crema de guisantes | 150g | 33,6 | 6,75 | 58,2 |
| croissant | 90g | 29,88 | 160,38 | 138,88 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| croquetas | 50g | 16,2 | 32,8 | 9 |
| croquetas de jamón | 90g | 29,16 | 59,13 | 16,2 |
| croquetas de jamón | 150g | 48,6 | 98,55 | 27 |
| croquetas de pollo | 90g | 29,16 | 59,13 | 16,2 |
| cuajada | 150g | 28,8 | 71,55 | 40,2 |
| empanadillas | 90g | 32,84 | 89,91 | 136,8 |
| ensalada | 120g | 6,8 | 2,9 | 8,4 |
| ensalada de arroz | 200g | 36,8 | 30,6 | 151,2 |
| ensalada imperial | 200g | 24,72 | 57,62 | 17,8 |
| ensaladilla rusa | 200g | 8 | 18 | 8 |
| ensalda de garbanzos | 200g | 240 | 90 | 488 |
| espaguetis | 60g | 28,8 | 9,72 | 177,84 |
| espinacas con jamón | 230g | 58 | 44,7 | 9,6 |
| espirales de colores | 60g | 22,8 | 9,72 | 177,84 |
| filete ruso | 120g | 63,36 | 250,56 | 50,88 |
| flan | 150g | 29,4 | 31,05 | 32,4 |
| fresas | 150g | 4,2 | 8,1 | 42 |
| galletas | 40g | 11,2 | 28,8 | 121,6 |
| garbanzos | 150g | 108 | 67,5 | 366 |
| gazpacho | 150g | 2,4 | 32,4 | 7,2 |
| hamburguesa | 150g | 91,2 | 256,6 | 31,8 |
| huevo | 70g | 35 | 69,83 | 0 |
| jamón serrano | 20g | 24,8 | 23,4 | 0 |
| jamón serrano | 40g | 49,6 | 46,8 | 0 |
| jamon york | 40g | 29,44 | 11,16 | 1,6 |
| judias blancas | 70g | 53,2 | 8,82 | 147 |
| judias verdes | 200g | 18,4 | 3,6 | 40 |
| judías verdes | 150g | 13,8 | 2,7 | 30 |
| lasaña | 100g | 24,8 | 48,6 | 54 |
| leche entera | 250ml | 33 | 81 | 50 |
| lentejas | 70g | 66,64 | 11,34 | 151,2 |
| lomo | 130g | 104 | 97,11 | 0 |
| macarrones | 60g | 28,8 | 9,72 | 177,84 |
| macedonia | 150g | 2,4 | 0 | 43,2 |
| magdalenas | 60g | 16,08 | 165,24 | 116,88 |
| mahonesa | 30g | 2,16 | 113,03 | 0,12 |
| mahonesa | 10g | 0,72 | 71,01 | 0,04 |
| mandarina | 150g | 4,8 | 0 | 54 |
| mantequilla | 15g | 0,36 | 112,05 | 0 |
| manzana | 150g | 1,8 | 0 | 72 |
| menestra | 200g | 26,4 | 9 | 52,8 |
| mermelada | 15g | 0,12 | 0 | 42 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| naranja | 150g | 4,8 | 0 | 51,6 |
| natillas | 135g | 20,52 | 51,03 | 90,72 |

C.E.E. SANTA ISABEL SORIA

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| paella de marisco | 60g | 16,8 | 4,86 | 206,4 |
| pan | 50g | 15,6 | 4,5 | 116 |
| pan | 25g | 7,8 | 2,25 | 58 |
| pan | 40g | 12,48 | 3,6 | 23,2 |
| pan de molde | 50g | 16 | 20,25 | 104 |
| panceta | 25g | 12,5 | 104,85 | 0 |
| patatas | 50g | 4,2 | 0,9 | 34,4 |
| patatas | 100g | 8,4 | 1,8 | 0 |
| patatas | 150g | 12,6 | 2,7 | 103,2 |
| patatas bravas | 180g | 12,76 | 215,76 | 73,52 |
| patatas fritas | 100g | 84 | 1,8 | 68,8 |
| paté | 60g | 33,6 | 226,8 | 12 |
| pavo | 60g | 52,56 | 11,8 | 0 |
| pechuga de pavo | 150g | 131,4 | 29,5 | 0 |
| pechuga de pollo | 150g | 130,8 | 37,8 | 0 |
| pera | 150g | 2,4 | 0 | 63,6 |
| pescado fresco | 150g | 99 | 17,55 | 0 |
| picadillo | 30g | 18,24 | 55,35 | 0 |
| pimientos | 40g | 1,44 | 0,72 | 5,92 |
| pizza | 200g | 75,2 | 207 | 198,4 |
| plátano | 150g | 1,2 | 4,05 | 120 |
| pollo | 150g | 120 | 130,95 | 0 |
| pollo | 200g | 160 | 174,6 | 0 |
| potaje de garbanzos | 70g | 54,32 | 31,5 | 154 |
| puerro | 20g | 1,6 | 0,72 | 6 |
| puré de calabacín | 200g | 7,8 | 3,6 | 47,6 |
| pure de patata | 150g | 12,6 | 2,7 | 103,2 |
| puré de verduras | 200g | 14,94 | 4,86 | 51,53 |
| queso | 40g | 46,4 | 103,68 | 3,2 |
| queso | 20g | 32 | 52,02 | 0,4 |
| queso rayado | 20g | 32 | 52,02 | 0,4 |
| revuelto de champiñon | 220g | 45,8 | 73,98 | 24 |
| revuelto de patatas | 120g | 39,2 | 70,83 | 34,4 |
| sajonia | 150g | 102 | 81 | 0 |
| salchichas | 180g | 41,28 | 194,4 | 0 |
| salchichas | 130g | 67,08 | 315,9 | 0 |
| salchichas de pollo | 120g | 61,92 | 291,6 | 0 |
| salchichas frankfur | 120g | 57,6 | 210,6 | 14,4 |
| salchichon | 40g | 41,28 | 137,16 | 3,2 |
| san jacobo | 150g | 24,6 | 179,55 | 151,2 |
| sardinas | 120g | 86,88 | 81 | 0 |
| sopa de fideos | 150g | 66,02 | 59,3 | 92,31 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| sopa de fideos | 200g | 88,02 | 79,06 | 123,08 |
| sopa de pescado | 90g | 53,64 | 11,25 | 124,8 |

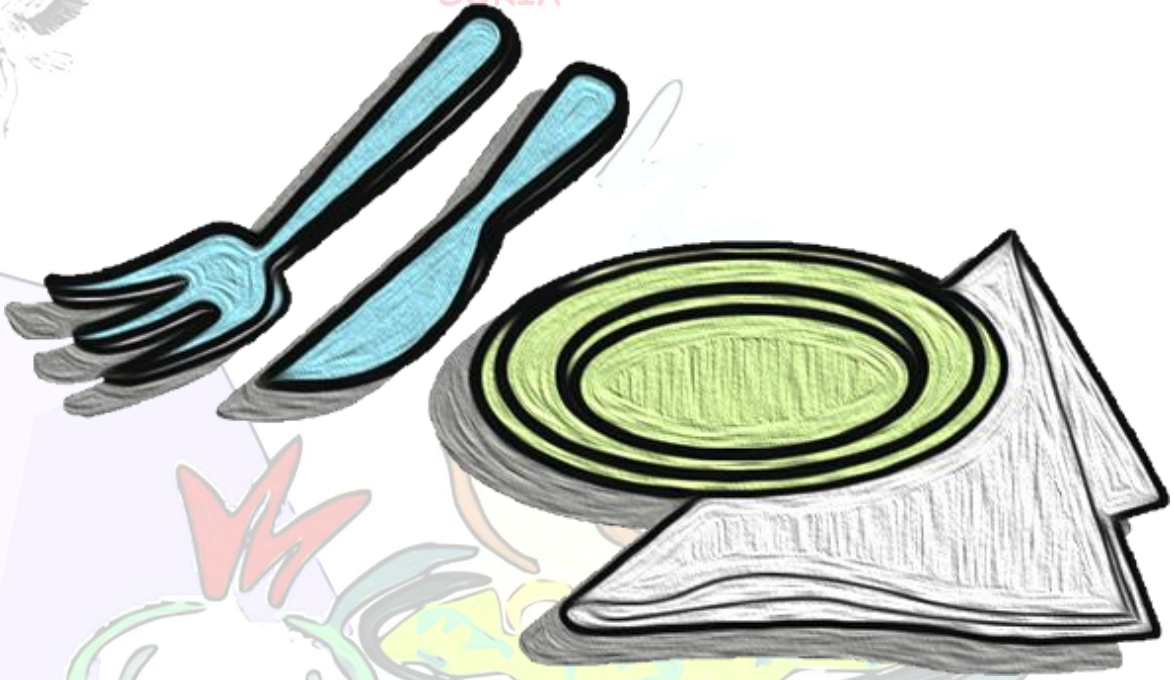
| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **tallarines** | 60g | 22,8 | 9,72 | 177,84 |
| **ternera** | 150g | 124,2 | 72,9 | 0 |
| **tomate** | 30g | 1,32 | 0,54 | 2,76 |
| **tomate** | 40g | 1,6 | 0,4 | 5,6 |
| **tomate** | 50g | 2,2 | 0,9 | 4,6 |
| **tortilla de bonito** | 95g | 50 | 72,63 | 0,8 |
| **tortilla de j.york y queso** | 160g | 122,44 | 210,24 | 101,6 |
| **tortilla de patata** | 150g | 28,96 | 41,76 | 70,84 |
| **uvas** | 150g | 6 | 13,5 | 102 |
| **verduras asadas** | 120g | 3,44 | 1,98 | 15,8 |
| **yogur de sabores** | 125g | 27 | 38,25 | 78 |
| **yogur natural** | 125g | 20 | 29,25 | 27,5 |
| **zanahoria** | 150g | 72 | 40,5 | 54 |
| **zumo de melocoton** | 150g | 6,42 | 0 | 89,4 |
| **zumo de naranja** | 150ml | 3,6 | 0 | 60 |
| **zumo de piña** | 150ml | 2,4 | 1,35 | 72,6 |

C.E.E. SANTA ISABEL SORIA

CURSO 2014-2015

C.E.E. SANTA ISABEL
SORIA

# MENUS EXTERNOS



CENTRO PUBLICO E.E. SANTA ISABEL

PLAN DE FUNCIONAMIENTO
COMEDOR

# MENÚ SEPTIEMBRE OCTUBRE 2014

C.E.E. SANTA ISABEL

| | LUNES 8 | MARTES 9 | MIERCOLES 10 | JUEVES 11 | VIERNES 12 |
|---|---|---|---|---|---|
| 1º PLATO | | Cardo con patatas. | Sopa de pescado. | Macarrones boloñesa. | Ensaladilla rusa. |
| 2º PLATO | | Lomo | Conejo asado. | Salchichas | Filete de ternera. |
| GUARNICION | | Pimientos | Ensalada mixta | Ensalada mixta | |
| POSTRE | | Fruta | Fruta | Fruta | Yogur. |
| PAN/ BEBIDA | | Pan /Agua | Pan /Agua | Pan /Agua | Pan /Agua |
| | LUNES 15 | MARTES 16 | MIERCOLES 17 | JUEVES 18 | VIERNES 19 |
| 1º PLATO | Ensalada de arroz | Judías verdes con patatas. | Macarrones con tomate | Ensaladilla rusa | Crema de calabacín. |
| 2º PLATO | Sajonia | Hamburguesa | Pescado al vapor. | Pechuga de pollo | Conejo frito con tomate. |
| GUARNICION | | Ensalada mixta | Ensalada mixta | | Ensalada mixta |
| POSTRE | Fruta | Fruta | Fruta | Fruta | Fruta |
| PAN/ BEBIDA | Pan /Agua | Pan /Agua | Pan /Agua | Pan /Agua | Pan /Agua |
| | LUNES 22 | MARTES 23 | MIERCOLES 24 | JUEVES 25 | VIERNES 26 |
| 1º PLATO | Tallarines con tomate y atún | Menestra de verduras | Lentejas con verduras | Patatas a la marinera | Ensalada de arroz |
| 2º PLATO | Lomo | Muslo de pollo asado | Salchichas | Costillas asadas | Pescado al horno |
| GUARNICION | Pimientos | Ensalada mixta | Ensalada mixta | Ensalada mixta | |
| POSTRE | Yogur | Fruta | Fruta | Fruta | Fruta |
| PAN/ BEBIDA | Pan /Agua | Pan /Agua | Pan /Agua | Pan /Agua | Pan /Agua |
| | LUNES 29 | MARTES 30 | MIERCOLES 1 | JUEVES 2 | VIERNES 3 |
| 1º PLATO | Macarrones con tomate | Judías blancas con chorizo | Patatas a la marinera | | |
| 2º PLATO | Sajonia | Pescado horno | Pechuga de pollo a la plancha | | |
| GUARNICION | Ensalada mixta | Ensalada mixta | Ensalada mixta | | |
| POSTRE | Fruta | Fruta | Fruta | | |
| PAN/ BEBIDA | Pan /Agua | Pan /Agua | Pan /Agua | | |

OBSERVACIONES: 1.- Este menú se adaptara aquellos/as alumnos/as que lo precisen por motivos de salud y/o religiosos

2.- Estos menús podrán variar de forma puntual por temas de mercado y/o circunstancias especiales

# MENU-OCTUBRE 2014

C.E.E. SANTA ISABEL

| | LUNES 6 | MARTES 7 | MIERCOLES 8 | JUEVES 9 | VIERNES 10 |
|---|---|---|---|---|---|
| 1º PLATO | Lentejas con chorizo | Paella de marisco | Coliflor con mahonesa | Patatas con costillas | Ensalada Ilustrada |
| 2º PLATO | Lomo | Conejo asado | Ternera guisada | Pescado a la plancha | Canelones de carne |
| GUARNICION | Ensalada mixta | Ensalada mixta | Ensalada mixta | Ensalada mixta. | |
| POSTRE | Fruta | Yogurt | Fruta | Fruta | Fruta |
| PAN/ BEBIDA | Pan /Agua | Pan /Agua | Pan /Agua | Pan /Agua | Pan /Agua |
| | LUNES 13 | MARTES 14 | MIERCOLES 15 | JUEVES16 | VIERNES 17 |
| 1º PLATO | | Tallarines con tomate | Patatas a la marinera | Guisantes con Jamón | Lentejas con Verduras |
| 2º PLATO | | Salchichas | Pollo asado | Costillas falsas guisadas | Pescado en salsa |
| GUARNICION | | Ensalada Mixta | Ensalada Mixta | Ensalada mixta | Ensalada Mixta |
| POSTRE | | Fruta | Fruta | Macedonia | Fruta |
| PAN/ BEBIDA | | Pan /Agua | Pan /Agua | Pan /Agua | Pan /Agua |
| | LUNES 20 | MARTES 21 | MIERCOLES 22 | JUEVES 23 | VIERNES 24 |
| 1º PLATO | Arroz con tomate. | Alubias pintas con chorizo | Borraja con patatas | Espirales con mahonesa | Sopa de pescado |
| 2º PLATO | Lomo | Pescado en salsa | Hamburguesa | Conejo guisado | Filete de ternera |
| GUARNICION | Pimientos | Ensalada mixta | Ensalada mixta | Ensalada mixta | Ensalada mixta |
| POSTRE | Fruta | Cuajada | Fruta | Fruta | Yogur |
| PAN/ BEBIDA | Pan /Agua | Pan /Agua | Pan /Agua | Pan /Agua | Pan /Agua |
| | LUNES 27 | MARTES 28 | MIERCOLES 29 | JUEVES 30 | VIERNES 31 |
| 1º PLATO | Ensalada ilustrada | Coliflor con patatas | Paella de marisco | Lentejas con chorizo | |
| 2º PLATO | Canelones de atún | Filetes rusos | Tortilla de Jamón york | Pescado a la plancha | |
| GUARNICION | | Ensalada mixta | Ensalada mixta | Ensalada mixta | |
| POSTRE | Fruta | Fruta | Fruta | Fruta | |
| PAN/ BEBIDA | Pan /Agua | Pan /Agua | Pan /Agua | Pan /Agua | |

OBSERVACIONES: 1.- Este menú se adaptara aquellos/as alumnos/as que lo precisen por motivos de salud y/o religiosos

2.- Estos menús podrán variar de forma puntual por temas de mercado y/o circunstancias especiales

# MENU NOVIEMBRE 2014

C.E.E. SANTA ISABEL

| | LUNES 3 | MARTES 4 | MIERCOLES 5 | JUEVES 6 | VIERNES 7 |
|---|---|---|---|---|---|
| 1º PLATO | Espaguetis con tomate | Sopa de pescado | Acelga con patatas | Puré de verduras. | Potaje de garbanzos |
| 2º PLATO | Lomo | Cordero asado | Pescado en salsa | Conejo Guisado | Pescado al Horno |
| GUARNICION | Pimientos | Ensalada mixta | Ensalada mixta | Ensalada mixta | Ensalada mixta |
| POSTRE | Fruta | Natillas | Fruta | Fruta | Fruta |
| PAN/ BEBIDA | Pan /Agua | Pan /Agua | Pan /Agua | Pan /Agua | Pan /Agua |
| | LUNES 10 | MARTES 11 | MIERCOLES 12 | JUEVES 13 | VIERNES 14 |
| 1º PLATO | Judías verdes con patatas | Patatas con costillas | Guisantes con jamón serrano | Sopa de pescado | Espirales de colores con champiñones y nata |
| 2º PLATO | Salchichas de pollo al horno | Pescado al horno | Cabecera a la plancha | Filete de ternera | Pescado en salsa |
| GUARNICION | Ensalada mixta | Ensalada mixta | Ensalada mixta | Ensalada mixta | Ensalada mixta |
| POSTRE | Fruta | Yogur | Fruta | Fruta | Fruta |
| PAN/ BEBIDA | Pan /Agua | Pan /Agua | Pan /Agua | Pan /Agua | Pan /Agua |
| | LUNES 17 | MARTES 18 | MIERCOLES 19 | JUEVES 20 | VIERNES 21 |
| 1º PLATO | Arroz con tomate | Alubias con almejas | Macarrones con tomate y queso | Judías verdes con patatas | Ensalada imperial |
| 2º PLATO | Pechuga de pollo | Pescado en salsa | Costillas falsas | Conejo asado | Canelones de carne |
| GUARNICION | Ensalada mixta | Ensalada mixta | Ensalada mixta | Ensalada mixta | |
| POSTRE | Fruta | Fruta | Fruta | Fruta | Natillas |
| PAN/ BEBIDA | Pan /Agua | Pan /Agua | Pan /Agua | Pan /Agua | Pan /Agua |
| | LUNES 24 | MARTES 25 | MIERCOLES 26 | JUEVES 27 | VIERNES 28 |
| 1º PLATO | Espaguetis con tomate | Menestra de verduras | Garbanzos con chorizo | Sopa de fideos | Paella de marisco |
| 2º PLATO | Lomo | Hamburguesa de pollo | Pescado en salsa | Albóndigas con salsa | Filete ternera a la plancha |
| GUARNICION | Pimientos | Ensalada mixta | Ensalada mixta | Ensalada mixta | Ensalada mixta |
| POSTRE | Fruta | Fruta | Fruta | Yogur | Fruta |
| PAN/ BEBIDA | Pan /Agua | Pan /Agua | Pan /Agua | Pan /Agua | Pan /Agua |

OBSERVACIONES: 1.- Este menú se adaptara aquellos/as alumnos/as que lo precisen por motivos de salud y/o religiosos

2.- Estos menús podrán variar de forma puntual por temas de mercado y/o circunstancias especiales

# MENU DICIEMBRE 2014

C.E.E. SANTA ISABEL

| | LUNES 2 | MARTES 3 | MIERCOLES 4 | JUEVES 5 | VIERNES 6 |
|---|---|---|---|---|---|
| 1º PLATO | Arroz con tomate | Patatas con chorizo | Judías verdes con patatas | Lentejas con verduras | Sopa de pescado |
| 2º PLATO | Sajonia | Pollo asado | Cabecera de cerdo | Pescado al Horno | Costillas guisadas |
| GUARNICION | Ensalada mixta | Ensalada mixta | Ensalada mixta | Ensalada mixta | Ensalada mixta |
| POSTRE | Fruta | Fruta | Fruta | Fruta | Fruta |
| PAN/ BEBIDA | Pan /Agua | Pan /Agua | Pan /Agua | Pan /Agua | Pan/ Agua |
| | LUNES 8 | MARTES 9 | MIERCOLES 10 | JUEVES 11 | VIERNES 12 |
| 1º PLATO | | Cardo con patatas | Macarrones con tomate | Alubias pintas con chorizo | Guisantes con jamón |
| 2º PLATO | | Lomo | Cabecera de cerdo | Pescado al horno | Conejo guisado |
| GUARNICION | | Ensalada mixta | Ensalada mixta | Ensalada mixta | Ensalada mixta |
| POSTRE | | Fruta | Fruta | Natillas | Fruta |
| PAN/ BEBIDA | | Pan /Agua | Pan /Agua | Pan /Agua | Pan /Agua |
| | LUNES 15 | MARTES 16 | MIERCOLES 17 | JUEVES 18 | VIERNES 19 |
| 1º PLATO | Arroz con tomate | Patatas a la riojana | Judías verdes con patatas | Espaguetis con tomate y bonito | Ensalada ilustrada |
| 2º PLATO | Sajonia | Pescado plancha | Pollo asado | Salchichas | Canelones de carne |
| GUARNICION | Ensalada mixta | Ensalada mixta | Ensalada mixta | Ensalada mixta | |
| POSTRE | Fruta | Natillas | Fruta | Fruta | Fruta |
| PAN/ BEBIDA | Pan /Agua | Pan /Agua | Pan /Agua | Pan /Agua | Pan /Agua |

OBSERVACIONES: 1.- Este menú se adaptara aquellos/as alumnos/as que lo precisen por motivos de salud y/o religiosos

2.- Estos menús podrán variar de forma puntual por temas de mercado y/o circunstancias especiales

# MENU ENERO 2015

| | LUNES 5 | MARTES 6 | MIERCOLES 7 | JUEVES 8 | VIERNES 9 |
|---|---|---|---|---|---|
| 1º PLATO | | | | Arroz con tomate | Garbanzos |
| 2º PLATO | | | | Salchichas | Pescado en salsa verde |
| GUARNICION | | | | Ensalada mixta | Ensalada mixta |
| POSTRE | | | | Yogur | Fruta |
| PAN/ BEBIDA | | | | Pan /Agua | Pan /Agua |
| | LUNES 12 | MARTES 13 | MIERCOLES 14 | JUEVES 15 | VIERNES 16 |
| 1º PLATO | Fideuá | Puré de verduras | Lentejas | Sopa de fideos | Guisantes con jamón |
| 2º PLATO | Sajonia | Pollo asado | Bacalao con tomate | Ternera guisada | Pescado en salsa |
| GUARNICION | Ensalada mixta | Ensalada mixta | Ensalada mixta | Ensalada mixta | Ensalada mixta |
| POSTRE | Fruta | Fruta | Natillas | Yogur | Fruta |
| PAN/ BEBIDA | Pan /Agua | Pan /Agua | Pan /Agua | Pan /Agua | Pan /Agua |
| | LUNES 19 | MARTES 20 | MIERCOLES 21 | JUEVES 22 | VIERNES 23 |
| 1º PLATO | Macarrones con tomate y queso | Judías Blancas con chorizo. | Paella de marisco | Acelga con patatas | Crema de zanahorias |
| 2º PLATO | Sajonia | Pescado en salsa | Pechuga de pollo | Lomo con pimiento | Costillas asadas |
| GUARNICION | Ensalada mixta | Ensalada mixta | Ensalada mixta | | Ensalada mixta |
| POSTRE | Fruta | Fruta | Fruta | Fruta | Yogurt |
| PAN/ BEBIDA | Pan /Agua | Pan /Agua | Pan /Agua | Pan /Agua | Pan /Agua |
| | LUNES 26 | MARTES 27 | MIERCOLES 28 | JUEVES 29 | VIERNES 30 |
| 1ºPLATO | Arroz con tomate | Alubias con chorizo | Judías verdes con jamón | Espaguetis con queso | Coliflor con patatas |
| 2ºPLATO | Sajonia | Pescado fresco al horno | Conejo guisado | Pechuga de pollo | Ternera guisada |
| GUARNICION | Ensalada mixta. | Ensalada mixta | Ensalada mixta. | Ensalada mixta. | Ensalada mixta |
| POSTRE | Fruta | Yogur | Fruta | Fruta | Fruta |
| PAN/ BEBIDA | Pan /Agua | Pan /Agua | Pan /Agua | Pan /Agua | Pan/ Agua |

OBSERVACIONES: 1.- Este menú se adaptara aquellos/as alumnos/as que lo precisen por motivos de salud y/o religiosos
2.- Estos menús podrán variar de forma puntual por temas de mercado y/o circunstancias especiales

# MENU FEBRERO 2015

C.E.E. SANTA ISABEL

| | LUNES 2 | MARTES 3 | MIERCOLES 4 | JUEVES 5 | VIERNES 6 |
|---|---|---|---|---|---|
| 1ºPLATO | Macarrones tomate queso | Potaje de garbanzos | Coliflor con mayonesa | Paella de marisco | Puré de verduras |
| 2ºPLATO | Lomo | Pescado al horno | Pollo asado | Cabecera lomo plancha | Albóndigas con tomate |
| GUARNICION | Pimientos | Ensalada mixta | Ensalada mixta. | Ensalada mixta | Ensalada mixta |
| POSTRE | Fruta | Fruta | Cuajada | Fruta | Natillas |
| PAN/ BEBIDA | Pan /Agua | Pan /Agua | Pan /Agua | Pan /Agua | Pan /Agua |
| | LUNES 9 | MARTES 10 | MIERCOLES 11 | JUEVES 12 | VIERNES 13 |
| 1º PLATO | Cardo con patatas | Tallarines con tomate | Patatas a la marinera | | |
| 2º PLATO | Salchichas con tomate | Cabecera de lomo empanada | Pollo asado | | |
| GUARNICION | Ensalada mixta | Ensalada Mixta | Ensalada Mixta | | |
| POSTRE | Fruta | Fruta | Fruta | | |
| PAN/ BEBIDA | Pan /Agua | Pan /Agua | Pan /Agua | | |
| | LUNES 16 | MARTES 17 | MIERCOLES 18 | JUEVES 19 | VIERNES 20 |
| 1º PLATO | Arroz con tomate | Garbanzos con chorizo | Borraja con patatas | Espirales de colores | Judías Verdes con Patatas |
| 2º PLATO | Lomo | Pescado en salsa | Hamburguesa | Conejo guisado | Pescado al horno |
| GUARNICION | Ensalada mixta | Ensalada mixta | Ensalada mixta | Ensalada mixta | Ensalada mixta |
| POSTRE | Fruta | Cuajada | Fruta | Fruta | Fruta |
| PAN/ BEBIDA | Pan /Agua | Pan /Agua | Pan /Agua | Pan /Agua | Pan /Agua |
| | LUNES 23 | MARTES 24 | MIERCOLES 25 | JUEVES 26 | VIERNES 27 |
| 1º PLATO | Macarrones tomate y queso | Judías blancas | Sopa de fideos | Coliflor con patatas | Patatas a la riojana |
| 2º PLATO | Sajonia | Pescado al horno | Cordero asado | Filete de ternera | Pescado plancha |
| GUARNICION | Ensalada mixta | Ensalada mixta | Ensalada mixta | Ensalada mixta | Ensalada mixta |
| POSTRE | Fruta | Fruta | Flan | Fruta | Fruta |
| PAN/ BEBIDA | Pan /Agua | Pan /Agua | Pan /Agua | Pan/ Agua | Pan/ Agua |

OBSERVACIONES: 1.- Este menú se adaptara aquellos/as alumnos/as que lo precisen por motivos de salud y/o religiosos

2.- Estos menús podrán variar de forma puntual por temas de mercado y/o circunstancias especiales

# MENU MARZO 2015

C.E.E. SANTA ISABEL

| | LUNES 2 | MARTES 3 | MIERCOLES 4 | JUEVES 5 | VIERNES 6 |
|---|---|---|---|---|---|
| 1º PLATO | Macarrones con tomate | Sopa de pescado | Acelga con patatas | Puré de verduras | Potaje de garbanzos |
| 2º PLATO | Lomo | Costillas asadas | Pescado en salsa | Conejo Asado | Pescado a la plancha |
| GUARNICION | Pimientos | Ensalada mixta | Ensalada mixta | Ensalada mixta | Ensalada mixta |
| POSTRE | Fruta | Natillas | Fruta | Fruta | Fruta |
| PAN/ BEBIDA | Pan /Agua | Pan /Agua | Pan /Agua | Pan /Agua | Pan /Agua |
| | LUNES 9 | MARTES 10 | MIERCOLES 11 | JUEVES 12 | VIERNES 13 |
| 1º PLATO | Judías verdes con patatas | Patatas con costillas | Guisantes con Jamón serrano | Sopa de pescado | Espirales de colores |
| 2º PLATO | Salchichas de pollo al horno | Pescado al horno | Cabecera a la plancha | Filete de ternera | Pescado en salsa |
| GUARNICION | Ensalada mixta | Ensalada mixta | Ensalada mixta | Ensalada mixta. | Ensalada mixta |
| POSTRE | Fruta | Yogur | Fruta | Fruta | Fruta |
| PAN/ BEBIDA | Pan /Agua | Pan /Agua | Pan /Agua | Pan /Agua | Pan /Agua |
| | LUNES 16 | MARTES 17 | MIERCOLES 18 | JUEVES 19 | VIERNES 20 |
| 1º PLATO | Arroz con tomate | Alubias con almejas | Macarrones c tomate queso | Judías verdes c patatas | Ensalada imperial |
| 2º PLATO | Pechugas de pollo | Pescado en salsa | Costillas falsas | Conejo asado | Canelones de carne |
| GUARNICION | Ensalada mixta | Ensalada mixta | Ensalada mixta | Ensalada mixta | Ensalada mixta |
| POSTRE | Fruta | Fruta | Fruta | Fruta | Fruta |
| PAN/ BEBIDA | Pan /Agua | Pan /Agua | Pan /Agua | Pan /Agua | Pan /Agua |
| | LUNES 23 | MARTES 24 | MIERCOLES 25 | JUEVES 26 | VIERNES 27 |
| 1º PLATO | Espaguetis tomate | Menestra de verduras | Garbanzos con chorizo | Crema de calabacín | Paella de marisco |
| 2º PLATO | Lomo | Hamburguesa de pollo | Pescado a la plancha | Pollo asado | Filete de ternera |
| GUARNICION | Pimientos | Ensalada mixta | Ensalada mixta | Ensalada mixta | Ensalada mixta |
| POSTRE | Fruta | Fruta | Fruta | Flan | Fruta |
| PAN/ BEBIDA | Pan /Agua | Pan /Agua | Pan /Agua | Pan /Agua | Pan /Agua |

OBSERVACIONES: 1.- Este menú se adaptara aquellos/as alumnos/as que lo precisen por motivos de salud y/o religiosos

2.- Estos menús podrán variar de forma puntual por temas de mercado y/o circunstancias especiales

# MENU ABRIL-MAYO 2015

C.E.E. SANTA ISABEL

| | LUNES 6 | MARTES 7 | MIERCOLES 8 | JUEVES 9 | VIERNES 10 |
|---|---|---|---|---|---|
| 1º PLATO | | Tallarines c tomate y queso | Arroz con conejo | Judías verdes | Garbanzos chorizo y pancet |
| 2º PLATO | | Salchichas | Pescado en salsa | Albóndigas en salsa | Pechuga de pavo |
| GUARNICION | | Ensalada mixta | Ensalada mixta | Ensalada mixta | Ensalada mixta |
| POSTRE | | Fruta | Cuajada | Fruta | Fruta |
| PAN/ BEBIDA | | Pan /Agua | Pan /Agua | Pan /Agua | Pan /Agua |
| | LUNES 13 | MARTES 14 | MIERCOLES 15 | JUEVES 16 | VIERNES 17 |
| 1º PLATO | Macarrones c tomate y queso | Judías Blancas con chorizo | Paella de marisco | Acelga con patatas | Ensalada Ilustrada |
| 2º PLATO | Sajonia | Pescado en salsa | Pechuga de pollo | Lomo con pimiento | Canelones de atún |
| GUARNICION | Ensalada mixta | Ensalada mixta | Ensalada mixta | | |
| POSTRE | Fruta | Fruta | Fruta | Yogur | Fruta |
| PAN/ BEBIDA | Pan /Agua | Pan /Agua | Pan /Agua | Pan /Agua | Pan /Agua |
| | LUNES 20 | MARTES 21 | MIERCOLES 22 | JUEVES 23 | VIERNES 24 |
| 1º PLATO | Lentejas con verduras | Macarrones con tomate | Puerros con patatas | | Sopa de pescado |
| | Alitas de pollo marinadas | Pescado al plancha | Cabecera de cerdo | | Filetes rusos |
| GUARNICION | Pimientos verdes | Ensalada mixta | Ensalada mixta | | Ensalada mixta |
| POSTRE | fruta | Natillas | Fruta | | Fruta |
| PAN/ BEBIDA | Pan /Agua | Pan /Agua | Pan /Agua | | Pan /Agua |
| | LUNES 27 | MARTES 28 | MIERCOLES 29 | JUEVES 30 | VIERNES 1 |
| 1º PLATO | Arroz con tomate | Judías verdes con patatas | Ensalada de garbanzos | Acelgas con patatas | |
| 2ºPLATO | Sajonia | Pechuga de pollo | Pescado a la plancha | Filete de ternera | |
| GUARNICION | Ensalada mixta | Ensalada mixta | | Ensalada mixta | |
| POSTRE | Fruta | Fruta | Fruta | Fruta | |
| PAN/ BEBIDA | Pan /Agua | Pan /Agua | Pan /Agua | Pan /Agua | |

OBSERVACIONES: 1.- Este menú se adaptara aquellos/as alumnos/as que lo precisen por motivos de salud y/o religiosos

2.- Estos menús podrán variar de forma puntual por temas de mercado y/o circunstancias especiales

# MENU MAYO 2015

| | LUNES 4 | MARTES 5 | MIERCOLES 6 | JUEVES 7 | VIERNES 8 |
|---|---|---|---|---|---|
| 1º PLATO | Macarrones. tomate | Lentejas con verduras | Paella de marisco. | Coliflor con mahonesa | Entremeses variados |
| 2º PLATO | Lomo | Huevos rellenos | Salchichas con tomate | Costillas asadas | Pescado en salsa |
| GUARNICION | Pimientos | Ensalada mixta | Ensalada mixta | Ensalada mixta | Ensalada mixta |
| POSTRE | Fruta | Natillas | Fruta | Fruta | Fruta |
| PAN/ BEBIDA | Pan /Agua | Pan /Agua | Pan /Agua | Pan /Agua | Pan /Agua |
| | LUNES 11 | MARTES 12 | MIERCOLES 13 | JUEVES 14 | VIERNES 15 |
| 1º PLATO | Cardo con patatas | Tallarines gratinados | Ensalada de arroz | Lentejas con chorizo. | Crema de Calabacín |
| 2º PLATO | Salchichas | Cabecera de lomo | Pescado en salsa | Costillas con tomate | Pollo asado |
| GUARNICION | Ensalada Mixta | Ensalada Mixta | | Ensalada Mixta | Ensalada Mixta |
| POSTRE | Fruta | Fruta | Fruta | Yogur | Fruta |
| PAN/ BEBIDA | Pan /Agua | Pan /Agua | Pan /Agua | Pan /Agua | Pan /Agua |
| | LUNES 18 | MARTES 19 | MIERCOLES 20 | JUEVES 21 | VIERNES 22 |
| 1º PLATO | Cardo con patatas. | Ensalada de pasta | Borraja con patatas. | Ensalada de garbanzos | Arroz con tomate |
| 2º PLATO | Lomo | Pescado en salsa | Hamburguesa con tomate | Conejo asado | Filete de ternera a la plancha |
| GUARNICION | Pimientos | | Ensalada Mixta | | Ensalada Mixta |
| POSTRE | Fruta | Cuajada | Fruta | Macedonia | Fruta |
| PAN/ BEBIDA | Pan /Agua | Pan /Agua | Pan /Agua | Pan /Agua | Pan /Agua |
| | LUNES 25 | MARTES 26 | MIERCOLES 27 | JUEVES 28 | VIERNES 29 |
| 1º PLATO | Coliflor con mahonesa | Ensalada de pasta | Crema de calabacín | Ensaladilla rusa | Sopa de pescado |
| 2º PLATO | Sajonia | Pescado al horno | Cordero asado | Albóndigas con tomate | Filete de ternera |
| GUARNICION | Ensalada mixta | | Ensalada mixta | | Ensalada mixta |
| POSTRE | Fruta | Yogur | Fruta | Fruta | Fruta |
| PAN/ BEBIDA | Pan /Agua | Pan /Agua | Pan /Agua | Pan /Agua | Pan /Agua |

OBSERVACIONES: 1.- Este menú se adaptara aquellos/as alumnos/as que lo precisen por motivos de salud y/o religiosos
2.- Estos menús podrán variar de forma puntual por temas de mercado y/o circunstancias especiales

# MENU JUNIO 2015

| | LUNES 1 | MARTES 2 | MIERCOLES 3 | JUEVES 4 | VIERNES 5 |
|---|---|---|---|---|---|
| 1º PLATO | Macarrones c tomate. | Judías verdes con patatas. | Garbanzos con espinacas. | Puerros con patatas | Ensalada ilustrada |
| 2º PLATO | Salchichas. | Cabecera de lomo. | Pescado al horno. | Filetes rusos. | Arroz con pollo |
| GUARNICION | Ensalada mixta | Ensalada mixta | Ensalada mixta | Ensalada mixta | Ensalada mixta |
| POSTRE | Fruta | Fruta | Fruta | Yogurt | Fruta |
| PAN/ BEBIDA | Pan /Agua | Pan /Agua | Pan /Agua | Pan /Agua | Pan /Agua |
| | LUNES 8 | MARTES 9 | MIERCOLES 10 | JUEVES 11 | VIERNES 12 |
| 1º PLATO | Cardo con patatas. | Judías blancas chorizo y panceta. | Sopa de pescado. | Macarrones boloñesa. | Ensaladilla rusa. |
| 2º PLATO | Lomo | Pescado en salsa. | Conejo asado. | Salchichas de pollo. | Filete de ternera. |
| GUARNICION | Pimientos | Ensalada mixta | Ensalada mixta | Ensalada mixta | |
| POSTRE | Fruta | Fruta | Fruta | Fruta | Yogur. |
| PAN/ BEBIDA | Pan /Agua | Pan /Agua | Pan /Agua | Pan /Agua | Pan /Agua |
| | LUNES 15 | MARTES 16 | MIERCOLES 17 | JUEVES 18 | VIERNES 19 |
| 1º PLATO | Ensalada de arroz | Acelgas con patatas | Macarrones con tomate queso | Judías verdes | Lentejas con chorizo |
| 2º PLATO | Lomo | Pollo asado | Salchichas | Pescado en salsa | Filetes rusos |
| GUARNICION | Pimientos | Ensalada mixta | Ensalada mixta | Ensalada mixta | Ensalada mixta |
| POSTRE | Fruta | Fruta | Fruta | Fruta | Yogurt |
| PAN/ BEBIDA | Pan /Agua | Pan /Agua | Pan /Agua | Pan /Agua | Pan /Agua |
| | LUNES 22 | MARTES 23 | MIERCOLES 24 | JUEVES 25 | VIERNES 26 |
| 1º PLATO | Macarrones con tomate y queso | Acelgas con patatas | | | |
| 2º PLATO | Sajonia | Pollo asado | | | |
| GUARNICION | | Ensalada mixta | | | |
| POSTRE | Fruta | Fruta | | | |
| PAN/ BEBIDA | Pan/Agua | Pan/Agua | | | |

OBSERVACIONES: 1.- Este menú se adaptara aquellos/as alumnos/as que lo precisen por motivos de salud y/o religiosos
2.- Estos menús podrán variar de forma puntual por temas de mercado y/o circunstancias especiale

CURSO 2013-2014

# MENUS INTERNOS

CENTRO PUBLICO E.E. SANTA ISABEL

PLAN DE FUNCIONAMIENTO
COMEDOR

# MENU SEPTIEMBRE 2014

C.E.E. SANTA ISABEL
SORIA

SEMANA DEL 8 AL 12 SEPTIEMBRE 2014

| | | LUNES | MARTES | MIERCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **DESAYUNO** | | | Leche con Cola cao<br>Croissant<br>Zumo de naranja | Leche con Cola cao<br>Pan 40 gr Aceite de oliva.<br>Zumo de manzana | Leche con Cola cao<br>Cereales<br>Zumo de melocotón | Leche Cola cao<br>Galletas con Mantequilla y mermelada<br>Zumo de piña |
| **ALMUERZO** | | | Leche | Leche | Leche | Leche |
| **COMIDA** | 1º PLATO | | Cardo con patatas | Sopa de pescado. | Macarrones boloñesa. | Ensaladilla rusa. |
| | 2º PLATO | | Lomo | Conejo asado. | Salchichas | Filete de ternera. |
| | GUARNICION | | Pimientos | Ensalada mixta | Ensalada mixta | |
| | POSTRE | | Fruta | Fruta | Fruta | Yogur. |
| | PAN/ BEBIDA | | Pan /Agua | Pan /Agua | Pan/Agua | Pan /Agua |
| **MERIENDA** | | | Fruta y lácteo | Bocadillo de Chorizo | Fruta y lácteo | |
| **CENA** | 1ª PLATO | | Ensalada imperial. | Alcachofas con jamón. | Huevos rellenos | |
| | 2º PLATO | | Escalopines de pollo. | Pescado en salsa. | Sardinas | |
| | GUARNICION | | | | Ensalada mixta | |
| | POSTRE | | Yogur. | Fruta | Fruta | |
| | PAN/ BEBIDA | | Pan/Agua | Pan /Agua | Pan/Agua | |

OBSERVACIONES: 1.- Este menú se adaptara aquellos/as alumnos/as que lo precisen por motivos de salud y/o religiosos

2.- Estos menús podrán variar de forma puntual por temas de mercado y/o circunstancias especiales

# MENU SEPTIEMBRE 2014

C.E.E. SANTA ISABEL
SORIA

SEMANA DEL 15 AL 19 SEPTIEMBRE 2014

| | | LUNES | MARTES | MIERCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **DESAYUNO** | | | Leche con Cola cao<br>Croissant<br>Zumo de naranja | Leche Cola cao<br>Galletas con Mantequilla y Mermelada<br>Zumo de piña | Leche con Cola cao<br>Cereales<br>Zumo de melocotón | Leche con Cola cao<br>Pan con Aceite de oliva.<br>Zumo de manzana |
| **ALMUERZO** | | Leche | Leche | Leche | Leche | Leche |
| **COMIDA** | 1º PLATO | Ensalada de arroz | Judías verdes con patatas. | Macarrones con tomate | Ensaladilla rusa.. | Crema de calabacín. |
| | 2º PLATO | Sajonia | Hamburguesa | Pescado al horno | Pechuga de pollo. | Conejo frito con tomate. |
| | GUARNICION | | Ensalada mixta | Ensalada mixta | | Ensalada mixta |
| | POSTRE | Fruta | Fruta | Fruta | Fruta | Fruta |
| | PAN/ BEBIDA | Pan/Agua | Pan /Agua | Pan /Agua | Pan /Agua | Pan /Agua |
| **MERIENDA** | | Bocadillo de Salchichón | Fruta y lácteo | Bocadillo de Jamón York | Fruta y lácteo | |
| **CENA** | 1ª PLATO | Alcachofas | Ensalada imperial | Guisantes con Jamón | Sopa de fideos | |
| | 2º PLATO | Salchichas | Pescado en salsa | Revuelto de champiñones | Calamares rebozados | |
| | GUARNICION | | | | Ensalada mixta | |
| | POSTRE | Fruta | Fruta | Fruta | Fruta | |
| | PAN/ BEBIDA | Pan /Agua | Pan/Agua | Pan /Agua | Pan/Agua | |

OBSERVACIONES: 1.- Este menú se adaptara aquellos/as alumnos/as que lo precisen por motivos de salud y/o religiosos

2.- Estos menús podrán variar de forma puntual por temas de mercado y/o circunstancias especiales

# MENU SEPTIEMBRE 2014

C.E.E. SANTA ISABEL
SORIA

SEMANA DEL 22 AL 26 SEPTIEMBRE 2014

| | | LUNES | MARTES | MIERCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **DESAYUNO** | | | Leche con Cola cao<br>Croissant<br>Zumo de naranja | Leche Cola cao<br>Pan con Aceite de oliva.<br>Zumo de manzana | Leche con Cola cao<br>Cereales<br>Zumo melocotón | Leche con Cola cao<br>Galletas con mermelada y mantequilla<br>Zumo de piña |
| **ALMUERZO** | | Leche | Leche | Leche | Leche | Leche |
| **COMIDA** | 1º PLATO | Tallarines con tomate y atún | Menestra de verduras | Lentejas con verduras | Patatas a la marinera | Ensalada de arroz |
| | 2º PLATO | Lomo | Pollo asado | Salchichas | Costillas asadas | Pescado al horno |
| | GUARNICION | Pimientos | Ensalada mixta | Ensalada mixta | Ensalada mixta | |
| | POSTRE | Yogur | Fruta | Fruta | Fruta | Fruta |
| | PAN/ BEBIDA | Pan/Agua | Pan /Agua | Pan /Agua | Pan /Agua | |
| **MERIENDA** | | Bocadillo de chocolate | Fruta y lácteo | Bocadillo de Salchichón | Fruta y lácteo | |
| **CENA** | 1ª PLATO | Espinacas con jamón | Puré de patatas | Pizza | Crema de zanahorias | |
| | 2º PLATO | Tortilla de atún | Pescado en salsa | | Huevos rellenos | |
| | GUARNICION | | | Ensalada mixta | | |
| | POSTRE | Fruta | Natillas | Fruta | Fruta | |
| | PAN/ BEBIDA | Pan /Agua | Pan /Agua | Pan /Agua | Pan Agua | |

OBSERVACIONES: 1.- Este menú se adaptara aquellos/as alumnos/as que lo precisen por motivos de salud y/o religiosos
2.- Estos menús podrán variar de forma puntual por temas de mercado y/o circunstancias especiales

# MENU SEPTIEMBRE-OCTUBRE 2014

SEMANA DEL 29 DE SEPTIEMBRE AL 3 OCTUBRE 2014

| | | LUNES | MARTES | MIERCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **DESAYUNO** | | | Leche con Cola cao<br>Magdalenas<br>Zumo de naranja | Leche con Cola cao<br>Galletas con mermelada y mantequilla Zumo de Piña | | |
| **ALMUERZO** | | Leche | Leche | Leche | | |
| **COMIDA** | 1ºPLATO | Macarrones con tomate | Judías blancas con chorizo | Patatas marinera | | |
| | 2º PLATO | Sajonia | Pescado al horno | Pechuga a la plancha | | |
| | GUARNICION | Ensalada mixta | Ensalada mixta | Ensalada mixta | | |
| | POSTRE | Fruta | Fruta | Fruta | | |
| | PAN/ BEBIDA | Pan /Agua | Pan/Agua | Pan/Agua | | |
| **MERIENDA** | | Bocadillo de mortadela | Fruta- Lácteos | | | |
| **CENA** | 1ª PLATO | Alcachofas salteadas | Tomates rellenos | | | |
| | 2º PLATO | Salchichas Frankfurt | San Jacobo | | | |
| | GUARNICION | Ensalada mixta | Ensalada | | | |
| | POSTRE | Fruta | Flan | | | |
| | PAN/ BEBIDA | Pan/Agua | Pan/agua | | | |

OBSERVACIONES: 1.- Este menú se adaptara aquellos/as alumnos/as que lo precisen por motivos de salud y/o religiosos

2.- Estos menús podrán variar de forma puntual por temas de mercado y/o circunstancias especiales

# MENU OCTUBRE 2014

C.E.E. SANTA ISABEL
SORIA

SEMANA DEL 6 AL 10 OCTUBRE 2014

| | | LUNES | MARTES | MIERCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **DESAYUNO** | | | Leche con Cola cao<br>Croissant<br>Zumo de naranja | Leche con Cola cao<br>Pan con aceite de oliva<br>Zumo de manzana | Leche con Cola cao<br>Cereales<br>Zumo de melocotón | Leche con Cola cao<br>Galletas con mantequilla y mermelada Zumo de piña |
| **ALMUERZO** | | Leche | Leche | Leche | Leche | Leche |
| COMIDA | 1º PLATO | Lentejas con chorizo | Paella de marisco | Coliflor con mahonesa | Patatas con costillas | Ensalada Ilustrada |
| | 2º PLATO | Lomo | Conejo asado | Ternera guisada | Pescado a la plancha | Canelones de carne |
| | GUARNICION | Ensalada mixta | Ensalada mixta | Ensalada mixta | Ensalada mixta | |
| | POSTRE | Fruta | Yogur | Fruta | Fruta | Fruta |
| | PAN/ BEBIDA | Pan Agua | Pan/Agua | Pan /Agua | Pan /Agua | Pan/Agua |
| **MERIENDA** | | Bocadillo de Jamón serrano y Tomate | Fruta y lácteo | Bocadillo de Queso y membrillo | Fruta y lácteo | |
| CENA | 1º PLATO | Puré de patata | Crema de calabacín | Sopa de fideos | Ensalada imperial | |
| | 2º PLATO | Tortilla de champiñones | Croquetas | Salchichas | San Jacobo | |
| | GUARNICION | | | Patatas fritas | | |
| | POSTRE | Fruta | Macedonia | Flan | Fruta | |
| | PAN/ BEBIDA | Pan./Agua | Pan /Agua | Pan/Agua | Pan/Agua | |

OBSERVACIONES: 1.- Este menú se adaptara aquellos/as alumnos/as que lo precisen por motivos de salud y/o religiosos

2.- Estos menús podrán variar de forma puntual por temas de mercado y/o circunstancias especiales

# MENU OCTUBRE 2014

C.E.E. SANTA ISABEL
SORIA

SEMANA DEL 13 AL 17 OCTUBRE 2014

| | | LUNES | MARTES | MIERCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **DESAYUNO** | | | | Leche con Cola cao<br>Pan con Aceite de oliva<br>Zumo de piña | Leche con Cola cao<br>Cereales<br>Zumo de melocotón | Leche con Cola cao<br>Galletas con Mantequilla y Mermelada<br>Zumo de manzana |
| **ALMUERZO** | | | Leche | Leche | Leche | Leche |
| **COMIDA** | 1º PLATO | | Tallarines con tomate | Patatas a la marinera. | Guisantes con Jamón | Lentejas con Verduras |
| | 2º PLATO | | Salchichas | Pollo asado | Costillas falsas guisadas | Pescado en salsa |
| | GUARNICION | | Ensalada Mixta | Ensalada Mixta | Ensalada mixta | Ensalada Mixta |
| | POSTRE | | Fruta | Fruta | Yogur | Fruta |
| | PAN/ BEBIDA | | Pan /Agua | Pan /Agua | Pan /Agua | Pan /Agua |
| **MERIENDA** | | | Fruta y lácteo | Bocadillo de Queso | Fruta y lácteo | |
| **CENA** | 1ª PLATO | | Alcachofas con jamón | Pizza | Sopa Pescado | |
| | 2º PLATO | | Huevo frito | | Tortilla de Jamón York y queso | |
| | GUARNICION | | Ensalada Mixta | Ensalada Mixta | Ensalada Mixta | |
| | POSTRE | | Fruta | Fruta | Macedonia | |
| | PAN/ BEBIDA | | Pan /Agua | Pan/Agua | Pan /Agua | |

OBSERVACIONES: 1.- Este menú se adaptara aquellos/as alumnos/as que lo precisen por motivos de salud y/o religiosos

2.- Estos menús podrán variar de forma puntual por temas de mercado y/o circunstancias especiales

# MENU OCTUBRE 2014

C.E.E. SANTA ISABEL
SORIA

SEMANA DEL 20AL 24 OCTUBRE 2014

| | | LUNES | MARTES | MIERCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **DESAYUNO** | | | Leche con Cola cao<br>Croissant<br>Zumo de naranja | Leche con Cola cao<br>Galletas con Mantequilla y Mermelada<br>Zumo de piña | Leche con Cola cao<br>Cereales<br>Zumo de melocotón | Leche con Cola cao<br>Magdalenas<br>Zumo de manzana |
| **ALMUERZO** | | Leche | Leche | Leche | Leche | Leche |
| **COMIDA** | 1º PLATO | Arroz con tomate | Alubias pintas con chorizo | Borraja con patatas | Espirales con champiñones y nata | Sopa de pescado |
| | 2º PLATO | Lomo | Pescado en salsa | Hamburguesa | Conejo guisado | Filete de ternera |
| | GUARNICION | Pimientos | Ensalada mixta | Ensalada mixta | Ensalada mixta | Ensalada mixta |
| | POSTRE | Fruta | Cuajada | Fruta | Fruta | Yogur |
| | PAN/ BEBIDA | Pan/Agua | Pan/Agua | Pan /Agua | Pan /Agua | Pan /Agua |
| **MERIENDA** | | Bocadillo de Chorizo | Fruta y lácteo | Bocadillo de Paté | Fruta y lácteo | |
| **CENA** | 1ª PLATO | Espinacas con jamón | Puré de verduras | Sopa de fideos | Ensalada campera | |
| | 2º PLATO | Tortilla de bonito | Pechuga de pollo plancha | Pescado al horno | Calamares rebozados | |
| | GUARNICION | | | Ensalada mixta | | |
| | POSTRE | Fruta | Macedonia | Fruta | Fruta | |
| | PAN/ BEBIDA | Pan /Agua | Pan /Agua | Pan/Agua | Pan/Agua | |

OBSERVACIONES: 1.- Este menú se adaptara aquellos/as alumnos/as que lo precisen por motivos de salud y/o religiosos

2.- Estos menús podrán variar de forma puntual por temas de mercado y/o circunstancias especiales

C.E.E. SANTA ISABEL
SORIA

# MENU OCTUBRE-NOVIEMBRE 2014

SEMANA DEL 27 AL 31 OCTUBRE 2014

| | | LUNES | MARTES | MIERCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **DESAYUNO** | | | Leche con Cola cao<br>Pan con Aceite de oliva<br>Zumo de piña | Leche con Cola cao<br>Galletas con Mantequilla y Mermelada<br>Zumo de manzana | Leche con Cola cao<br>Bizcochos<br>Zumo de naranja | |
| **ALMUERZO** | | Leche | Leche | Leche | Leche | |
| **COMIDA** | 1º PLATO | Ensalada ilustrada | Coliflor con patatas | Paella de marisco | Lentejas con chorizo y panceta | |
| | 2º PLATO | Canelones de atún | Filetes rusos | Tortilla de jamón york | Pescado a la plancha | |
| | GUARNICION | | Ensalada mixta | Ensalada mixta | Ensalada mixta | |
| | POSTRE | Fruta | Fruta | Fruta | Fruta | |
| | PAN/ BEBIDA | Pan /Agua | Pan /Agua | Pan /Agua | Pan/Agua | |
| **MERIENDA** | | Bocadillo de Salchichón | Fruta y lácteo | Bocadillo de chocolate | | |
| **CENA** | 1ª PLATO | Crema de Champiñones | Patatas bravas | Espárragos fritos | | |
| | 2º PLATO | Croquetas de jamón | Pescado a la plancha | Lomo | | |
| | GUARNICION | | | Patatas fritas | | |
| | POSTRE | Fruta | Yogur | Fruta | | |
| | PAN/ BEBIDA | Pan/Agua | Pan/Agua | Pan/Agua | | |

OBSERVACIONES: 1.- Este menú se adaptara aquellos/as alumnos/as que lo precisen por motivos de salud y/o religiosos

2.- Estos menús podrán variar de forma puntual por temas de mercado y/o circunstancias especiales

# MENU NOVIEMBRE 2014

C.E.E. SANTA ISABEL
SORIA

SEMANA DEL 3 AL 7 NOVIEMBRE 2014

| | | LUNES | MARTES | MIERCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **DESAYUNO** | | | Leche con Cola cao<br>Croissant<br>Zumo de naranja | Leche con Cola cao<br>Galletas con Mantequilla y Mermelada<br>Zumo de piña | Leche con Cola cao<br>Cereales<br>Zumo de melocotón | Leche con Cola cao<br>Pan con Aceite de oliva<br>Zumo de manzana |
| **ALMUERZO** | | Leche | Leche | Leche | Leche | Leche |
| **COMIDA** | 1º PLATO | Espaguetis con tomate | Sopa de pescado | Acelga con patatas | Puré de verduras | Potaje de garbanzos |
| | 2º PLATO | Lomo | Cordero asado | Pescado en salsa | Conejo Guisado | Pescado al Horno |
| | GUARNICION | Pimientos | Ensalada mixta | Ensalada mixta | Ensalada mixta | Ensalada mixta |
| | POSTRE | Fruta | Natillas | Fruta | Fruta | Fruta |
| | PAN/ BEBIDA | Pan /Agua | Pan /Agua | Pan /Agua | Pan/Agua | Pan /Agua |
| **MERIENDA** | | Bocadillo de chorizo | Fruta y lácteo | Bocadillo de jamón y tomate | Fruta y lácteo | |
| **CENA** | 1ª PLATO | Alcachofas con jamón | Ensalada imperial | Patatas bravas | Huevo frito con jamón | |
| | 2º PLATO | Tortilla patatas | Pechuga de pollo | Empanadillas de atún | | |
| | GUARNICION | | | | Ensalada mixta. | |
| | POSTRE | Fruta | Fruta | Fruta | Fruta | |
| | PAN/ BEBIDA | Pan /Agua | Pan/Agua | Pan/Agua | Pan /Agua | |

OBSERVACIONES: 1.- Este menú se adaptara aquellos/as alumnos/as que lo precisen por motivos de salud y/o religiosos

2.- Estos menús podrán variar de forma puntual por temas de mercado y/o circunstancias especiales

C.E.E. SANTA ISABEL
SORIA

# MENU NOVIEMBRE 2014

SEMANA DEL 10 AL 14 NOVIEMBRE 2014

| | | LUNES | MARTES | MIERCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **DESAYUNO** | | | Leche con Cola cao<br>Magdalenas<br>Zumo de naranja | Leche con Cola cao<br>Pan con Aceite de oliva<br>Zumo de piña | Leche con Cola cao<br>Cereales<br>Zumo de melocotón | Leche con Cola cao<br>Galletas con Mantequilla y Mermelada<br>Zumo de manzana |
| **ALMUERZO** | | Leche | Leche | Leche | Leche | Leche |
| **COMIDA** | 1º PLATO | Judías verdes con patatas | Patatas con costillas | Guisantes con Jamón serrano | Sopa de pescado | Espirales de colores con champiñones y nata |
| | 2º PLATO | Salchichas de pollo | Pescado al horno | Cabecera a la plancha | Filete de ternera | Pescado en salsa |
| | GUARNICION | Ensalada mixta | Ensalada mixta | Ensalada mixta | Ensalada mixta | Ensalada mixta |
| | POSTRE | Fruta | Yogur | Fruta | Fruta | Fruta |
| | PAN/ BEBIDA | Pan /Agua | Pan /Agua | Pan/Agua | Pan /Agua | Pan /Agua |
| **MERIENDA** | | Bocadillo de Chocolate | Fruta y lácteo | Bocadillo de Queso | Fruta y lácteo | |
| **CENA** | 1ª PLATO | Pizza | Tomates rellenos | Consomé con jamón York y huevo | Puré de verduras | |
| | 2º PLATO | | Tortilla de picadillo | Pescado en salsa | Croquetas de pollo | |
| | GUARNICION | Ensalada mixta | | Ensalada mixta | | |
| | POSTRE | Fruta | Fruta | Fruta | Cuajada | |
| | PAN/ BEBIDA | Pan/Agua | Pan/Agua | Pan/Agua | Pan/Agua | |

OBSERVACIONES: 1.- Este menú se adaptara aquellos/as alumnos/as que lo precisen por motivos de salud y/o religiosos

2.- Estos menús podrán variar de forma puntual por temas de mercado y/o circunstancias especiales

# MENU NOVIEMBRE 2014

C.E.E. SANTA ISABEL
SORIA

SEMANA DEL 17 AL 21 NOVIEMBRE 2014

| | | LUNES | MARTES | MIERCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **DESAYUNO** | | | Leche con Cola cao<br>Cereales<br>Zumo de naranja | Leche con Cola cao<br>Galletas con Mantequilla y Mermelada<br>Zumo de piña | Leche con Cola cao<br>Croissant<br>Zumo de melocotón | Leche con Cola cao<br>Pan con Aceite de oliva.<br>Zumo de manzana |
| **ALMUERZO** | | Leche | Leche | Leche | Leche | |
| **COMIDA** | 1º PLATO | Arroz con tomate | Alubias con almejas | Macarrones con tomate y queso | Judías verdes con patatas | Ensalada ilustrada |
| | 2º PLATO | Pechuga de pollo a la plancha | Pescado en salsa | Costillas | Conejo asado | Canelones de carne |
| | GUARNICION | Ensalada mixta | Ensalada mixta | Ensalada mixta | Ensalada mixta | |
| | POSTRE | Fruta | Fruta | Fruta | Fruta | Natillas |
| | PAN/ BEBIDA | Pan/Agua | Pan/Agua | Pan/Agua | Pan/Agua | Pan/Agua |
| **MERIENDA** | | Bocadillo de Chorizo | Fruta y lácteo | Bocadillo de quesito y membrillo | Fruta y lácteo | |
| **CENA** | 1ª PLATO | Menestra de verduras | Sopa de fideos | Patatas bravas | Espárragos a la vinagreta | |
| | 2º PLATO | Revuelto de patatas | Empanadillas | Pescado al horno | Salchichas de pollo | |
| | GUARNICION | | Ensalada mixta | | | |
| | POSTRE | Fruta | Fruta | Fruta | Fruta | |
| | PAN/ BEBIDA | Pan/Agua | Pan/Agua | Pan/Agua | Pan/Agua | |

OBSERVACIONES: 1.- Este menú se adaptara aquellos/as alumnos/as que lo precisen por motivos de salud y/o religiosos

2.- Estos menús podrán variar de forma puntual por temas de mercado y/o circunstancias especiales

# MENU NOVIEMBRE 2014

C.E.E. SANTA ISABEL
SORIA

SEMANA DEL 24 AL 28 NOVIEMBRE 2014

| | | LUNES | MARTES | MIERCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **DESAYUNO** | | | Leche con Cola cao<br>Magdalenas<br>Zumo de naranja | Leche con Cola cao<br>Pan con Aceite de oliva<br>Zumo de piña | Leche con Cola cao<br>Cereales<br>Zumo de melocotón | Leche con Cola cao<br>Galletas con Mantequilla y Mermelada<br>Zumo de manzana |
| **ALMUERZO** | | Leche | Leche | Leche | Leche | Leche |
| **COMIDA** | 1º PLATO | Espaguetis con tomate | Menestra de verduras | Garbanzos con chorizo | Sopa de fideos | Paella de marisco |
| | 2º PLATO | Lomo | Hamburguesa de pollo | Pescado en salsa | Albóndigas con salsa | Filete de ternera a la plancha |
| | GUARNICION | Pimientos | Ensalada mixta | Ensalada mixta | Ensalada mixta | Ensalada mixta |
| | POSTRE | Fruta | Fruta | Fruta | Yogur | Fruta |
| | PAN/ BEBIDA | Pan /Agua | Pan /Agua | Pan/Agua | Pan /Agua | Pan /Agua |
| **MERIENDA** | | Bocadillo de Paté | Fruta y lácteo | Bocadillo de Jamón York | Fruta y lácteo | |
| **CENA** | 1ª PLATO | Crema de zanahorias | Alcachofas con jamón | Crema de Verduras | Espárragos con mahonesa | |
| | 2º PLATO | Pescado a la Plancha | Calamares en su tinta | Solomillo de cerdo a la plancha | Pescado a la plancha | |
| | GUARNICION | | | | | |
| | POSTRE | Flan | Fruta | Cuajada | Fruta | |
| | PAN/ BEBIDA | Pan /Agua | Pan /Agua | Pan /Agua | Pan/Agua | |

OBSERVACIONES: 1.- Este menú se adaptara aquellos/as alumnos/as que lo precisen por motivos de salud y/o religiosos

2.- Estos menús podrán variar de forma puntual por temas de mercado y/o circunstancias especiales

# MENU DICIEMBRE 2014

C.E.E. SANTA ISABEL
SORIA

SEMANA DEL 1 AL 5 DICIEMBRE 2014

| | | LUNES | MARTES | MIERCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **DESAYUNO** | | | Leche con Cola cao<br>Cereales<br>Zumo de melocotón | Leche con Cola cao<br>Magdalenas<br>Zumo de piña | Leche con Cola cao<br>Galletas con Mantequilla y Mermelada<br>Zumo de manzana | Leche con Cola cao<br>Bizcochos<br>Zumo de naranja |
| **ALMUERZO** | | Leche | Leche | Leche | Leche | Leche |
| **COMIDA** | 1º PLATO | Arroz con tomate | Patatas con chorizo | Judías verdes con patatas | Lentejas con verduras | Sopa de pescado |
| | 2º PLATO | Sajonia | Pollo asado | Cabecera de cerdo | Pescado al Horno | Costillas guisadas |
| | GUARNICION | Ensalada mixta | Ensalada mixta | Ensalada mixta | Ensalada mixta | Ensalada mixta |
| | POSTRE | Fruta | Fruta | Yogur | Fruta | Fruta |
| | PAN/ BEBIDA | Pan /Agua | Pan /Agua | Pan Agua | Pan /Agua | Pan/ Agua |
| **MERIENDA** | | Bocadillo de Salchichón | Fruta y lácteo | Bocadillo de queso | Fruta y lácteo | |
| **CENA** | 1ª PLATO | Crema de calabacín | Ensalada campera | Patatas bravas | Pizza | |
| | 2º PLATO | Hamburguesa | Pescado rebozado | Tortilla de champiñones | | |
| | GUARNICION | Patatas fritas | | | Ensalada mixta | |
| | POSTRE | Fruta | Natillas | Fruta | Fruta | |
| | PAN/ BEBIDA | Pan /Agua | Pan/Agua | Pan/Agua | Pan/ Agua | |

OBSERVACIONES: 1.- Este menú se adaptara aquellos/as alumnos/as que lo precisen por motivos de salud y/o religiosos

2.- Estos menús podrán variar de forma puntual por temas de mercado y/o circunstancias especiales

# MENU DICIEMBRE 2014

C.E.E. SANTA ISABEL
SORIA

SEMANA DEL 8 AL 12 DICIEMBRE 2014

| | | LUNES | MARTES | MIERCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **DESAYUNO** | | | | Leche con Cola cao<br>Pan con Aceite de oliva<br>Zumo de piña | Leche con Cola cao<br>Cereales<br>Zumo de melocotón | Leche con Cola cao<br>Galletas con Mantequilla y Mermelada<br>Zumo de manzana |
| **ALMUERZO** | | | Leche | Leche | Leche | Leche 250 ml |
| **COMIDA** | 1º PLATO | | Cardo con patatas | Macarrones con tomate | Alubias pintas con chorizo | Guisantes con jamón |
| | 2º PLATO | | Lomo | Cabecera de cerdo | Pescado al horno | Conejo guisado |
| | GUARNICION | | Ensalada mixta | Ensalada mixta | Ensalada mixta | Ensalada mixta |
| | POSTRE | | Fruta | Fruta | Fruta | Natillas |
| | PAN/ BEBIDA | | Pan/Agua | Pan/Agua | Pan/Agua | Pan /Agua |
| **MERIENDA** | | | Fruta y lácteo | Bocadillo de Queso | Fruta y lácteo | |
| **CENA** | 1ª PLATO | | Ensalada Imperial | Consomé | Puré de verduras | |
| | 2º PLATO | | Huevo frito | Pescado en salsa | Croquetas de Jamón | |
| | GUARNICION | | Patatas panadera | Ensalada mixta | | |
| | POSTRE | | Fruta | Flan | Macedonia | |
| | PAN/ BEBIDA | | Pan /Agua | Pan /Agua | Pan /Agua | |

OBSERVACIONES: 1.- Este menú se adaptara aquellos/as alumnos/as que lo precisen por motivos de salud y/o religiosos

2.- Estos menús podrán variar de forma puntual por temas de mercado y/o circunstancias especiales

# MENU DICIEMBRE 2014

C.E.E. SANTA ISABEL
SORIA

SEMANA DEL 15 AL 19 DICIEMBRE 2014

| | | LUNES | MARTES | MIERCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **DESAYUNO** | | | Leche con Cola cao<br>Galletas con Mantequilla y Mermelada<br>Zumo de manzana | Leche con Cola cao<br>Croissant<br>Zumo de naranja | Leche con Cola cao<br>Pan con Aceite de oliva<br>Zumo de melocotón | Leche con Cola cao<br>Bizcochos<br>Zumo de piña. |
| **ALMUERZO** | | Leche | Leche | Leche | Leche | Leche |
| **COMIDA** | 1º PLATO | Arroz con tomate | Patatas a la riojana | Judías verdes con patatas | Espaguetis con tomate y bonito | Ensalada ilustrada |
| | 2º PLATO | Sajonia | Pescado al horno | Pollo asado | Salchichas | Canelones de carne |
| | GUARNICION | Ensalada mixta | Ensalada mixta | Ensalada mixta | Ensalada mixta | |
| | POSTRE | Fruta | Natillas | Fruta | Fruta | Fruta |
| | PAN/ BEBIDA | Pan/Agua | Pan/Agua | Pan/Agua | Pan /Agua | Pan/Agua |
| **MERIENDA** | | Bocadillo de jamón serrano con tomate | Fruta y lácteo | Bocadillo de Chorizo | Fruta y lácteo | |
| **CENA** | 1ª PLATO | Ensalada imperial | Pizza | Sopa de fideos | Puré de verduras | |
| | 2º PLATO | Tortilla de espárragos | | Calamares rebozados | Lomo | |
| | GUARNICION | | Ensalada mixta | Patatas fritas | | |
| | POSTRE | Yogur | Fruta | Macedonia | Fruta | |
| | PAN/ BEBIDA | Pan /Agua | Pan./Agua | Pan /Agua | Pan /Agua | |

OBSERVACIONES: 1.- Este menú se adaptara aquellos/as alumnos/as que lo precisen por motivos de salud y/o religiosos

2.- Estos menús podrán variar de forma puntual por temas de mercado y/o circunstancias especiales

# MENU ENERO 2015

C.E.E. SANTA ISABEL
SORIA

SEMANA DEL 5 AL 9 ENERO 2015

| | | LUNES | MARTES | MIERCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **DESAYUNO** | | | | | | Leche con Cola cao<br>Galletas con mantequilla y mermelada<br>Zumo de manzana |
| **ALMUERZO** | | | | | Leche | Leche |
| **COMIDA** | 1º PLATO | | | | Arroz con tomate | Garbanzos |
| | 2º PLATO | | | | Salchichas | Pescado en salsa |
| | GUARNICION | | | | Ensalada mixta | Ensalada mixta |
| | POSTRE | | | | Fruta | Fruta |
| | PAN/ BEBIDA | | | | Pan /Agua | Pan/Agua |
| **MERIENDA** | | | | | Fruta y lácteo | |
| **CENA** | 1ª PLATO | | | | Judías verdes con tomate | |
| | 2º PLATO | | | | Tortilla francesa | |
| | GUARNICION | | | | | |
| | POSTRE | | | | Fruta | |
| | PAN/ BEBIDA | | | | Pan /Agua | |

OBSERVACIONES: 1.- Este menú se adaptara aquellos/as alumnos/as que lo precisen por motivos de salud y/o religiosos

2.- Estos menús podrán variar de forma puntual por temas de mercado y/o circunstancias especiales

C.E.E. SANTA ISABEL
SORIA

# MENU ENERO 2015

SEMANA DEL 12 AL 16 ENERO 2015

| | | LUNES | MARTES | MIERCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **DESAYUNO** | | | Leche con Cola cao<br>Magdalenas.<br>Zumo de naranja | Leche con Cola cao<br>Pan con Aceite de oliva<br>Zumo de piña | Leche con Cola cao<br>Cereales<br>Zumo de melocotón | Leche con Cola cao<br>Galletas con Mantequilla y Mermelada<br>Zumo de manzana |
| **ALMUERZO** | | Leche | Leche | Leche | Leche | Leche |
| **COMIDA** | 1º PLATO | Fideuá | Puré de verduras | Lentejas | Sopa de fideos | Guisantes con jamón |
| | 2º PLATO | Sajonia | Pollo asado | Bacalao con tomate | Ternera guisada | Pescado en salsa |
| | GUARNICION | Ensalada mixta | Ensalada mixta | Ensalada mixta | Ensalada mixta | Ensalada mixta |
| | POSTRE | Fruta | Fruta | Fruta | Yogur | Fruta |
| | PAN/ BEBIDA | Pan /Agua | Pan /Agua | Pan/Agua | Pan /Agua | Pan /Agua |
| **MERIENDA** | | Bocadillo de Chocolate | Fruta y lácteo | Bocadillo de chorizo | Fruta y lácteo | |
| **CENA** | 1ª PLATO | Pizza | Sopa de fideos | Espárragos fritos | Puré de patatas | |
| | 2º PLATO | | Tortilla de champiñones | Rollitos de fiambre de pavo y queso | Huevos rellenos | |
| | GUARNICION | Ensalada mixta | Ensalada mixta | | | |
| | POSTRE | Fruta | Cuajada | Fruta | Macedonia | |
| | PAN/ BEBIDA | Pan /Agua | Pan /Agua | Pan /Agua | Pan/Agua | |

OBSERVACIONES: 1.- Este menú se adaptara aquellos/as alumnos/as que lo precisen por motivos de salud y/o religiosos

2.- Estos menús podrán variar de forma puntual por temas de mercado y/o circunstancias especiales

# MENU ENERO 2015

C.E.E. SANTA ISABEL
SORIA

SEMANA DEL 19 AL 23 ENERO 2015

| | | LUNES | MARTES | MIERCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **DESAYUNO** | | | Leche con Cola cao<br>Magdalenas<br>Zumo de naranja | Leche con Cola cao<br>Pan con Aceite de oliva<br>Zumo de piña | Leche con Cola cao<br>Cereales<br>Zumo de melocotón | Leche con Cola cao<br>Croissant<br>Zumo de manzana |
| **ALMUERZO** | | Leche | Leche | Leche | Leche | Leche |
| **COMIDA** | 1º PLATO | Macarrones con tomate y queso | Judías Blancas con chorizo | Paella de marisco | Acelga con patatas | Crema de zanahorias |
| | 2º PLATO | Sajonia | Pescado en salsa | Pechuga de pollo | Lomo | Costillas asadas |
| | GUARNICION | Ensalada mixta | Ensalada mixta | Ensalada mixta | Pimientos | Ensalada mixta |
| | POSTRE | Fruta | Fruta | Fruta | Yogur | Fruta |
| | PAN/ BEBIDA | Pan /Agua | Pan/Agua | Pan /Agua | Pan /Agua | Pan /Agua |
| **MERIENDA** | | Bocadillo de fiambre de Pavo | Fruta y lácteo | Bocadillo de Chocolate | Fruta y lácteo | |
| **CENA** | 1ª PLATO | Espinacas con jamón | Puré de Calabacín | Sopa de fideos | Ensalada campera | |
| | 2º PLATO | Tortilla de patata | Empanadillas | Pescado al horno | Croquetas de pollo | |
| | GUARNICION | | | Ensalada mixta | Chorizo frito | |
| | POSTRE | Fruta | Yogur | Fruta | Fruta | |
| | PAN/ BEBIDA | Pan /Agua | Pan /Agua | Pan /Agua | Pan /Agua | |

OBSERVACIONES: 1.- Este menú se adaptara aquellos/as alumnos/as que lo precisen por motivos de salud y/o religiosos

2.- Estos menús podrán variar de forma puntual por temas de mercado y/o circunstancias especiales

# MENU ENERO 2015

SEMANA DEL 26 AL 30 ENERO 2015

| | | LUNES | MARTES | MIERCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **DESAYUNO** | | | Leche con Cola cao<br>Magdalenas<br>Zumo de naranja | Leche con Cola cao<br>Pan con Aceite de oliva<br>Zumo de piña | Leche con Cola cao<br>Cereales<br>Zumo de melocotón | Leche con Cola cao<br>Croissant<br>Zumo de manzana |
| **ALMUERZO** | | Leche | Leche | Leche | Leche | Leche |
| **COMIDA** | PRIMER PLATO | Arroz con tomate | Alubias con chorizo | Judías verdes con jamón | Espaguetis con champiñones y nata | Coliflor con patatas |
| | SEGUNDO PLATO | Sajonia | Pescado al horno | Conejo guisado | Pechuga de pollo a la plancha | Ternera guisada |
| | GUARNICION | Ensalada mixta | Ensalada mixta | Ensalada mixta | Ensalada mixta | Ensalada mixta |
| | POSTRE | Fruta | Yogur | Fruta | Fruta | Fruta |
| | PAN/ BEBIDA | Pan /Agua | Pan /Agua | Pan /Agua | Pan /Agua | Pan/ Agua |
| **MERIENDA** | | Bocadillo de Paté | Fruta y lácteo | Bocadillo de chorizo | Fruta y lácteo | |
| **CENA** | 1ª PLATO | Puré de verduras | Ensalada Imperial | Sopa de pescado | Tomates rellenos | |
| | 2º PLATO | Calamares en su tinta | Tortilla de patata | San Jacobo | Varitas de pescado | |
| | GUARNICION | | | | | |
| | POSTRE | Fruta | Fruta | Fruta | Flan | |
| | PAN/ BEBIDA | Pan /Agua | Pan /Agua | Pan /Agua. | Pan/ Agua | |

OBSERVACIONES: 1.- Este menú se adaptara aquellos/as alumnos/as que lo precisen por motivos de salud y/o religiosos

2.- Estos menús podrán variar de forma puntual por temas de mercado y/o circunstancias especiales

C.E.E. SANTA ISABEL
SORIA

# MENU FEBRERO 2015

SEMANA DEL 2 AL 6 FEBRERO 2015

| | | LUNES | MARTES | MIERCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **DESAYUNO** | | | Leche con Cola cao<br>Croissant<br>Zumo de naranja | Leche con Cola cao<br>Galletas con Mantequilla y Mermelada<br>Zumo de piña | Leche con Cola cao<br>Bizcochos<br>Zumo de melocotón | Leche con Cola cao<br>Pan con Aceite de oliva<br>Zumo de piña |
| **ALMUERZO** | | Leche | Leche | Leche | Leche | Leche |
| COMIDA | 1º PLATO | Macarrones con tomate y queso | Potaje de garbanzos | Coliflor con mahonesa | Paella de marisco | Puré de verduras |
| | 2º PLATO | Lomo | Pescado al horno | Pollo asado | Cabecera de cerdo | Albóndigas con tomate |
| | GUARNICION | Pimientos | Ensalada mixta | Ensalada mixta | Ensalada mixta | Ensalada mixta |
| | POSTRE | Fruta | Fruta | Cuajada | Fruta | Fruta |
| | PAN/ BEBIDA | Pan /Agua | Pan /Agua | Pan /Agua | Pan/Agua | Pan/Agua |
| **MERIENDA** | | Bocadillo de Salchichón | Fruta y lácteo | Bocadillo de paté | Fruta y lácteo | |
| CENA | 1º PLATO | Menestra de verduras | Espárragos vinagreta | Sopa de fideos | Ensalada Imperial | |
| | 2º PLATO | Croquetas | Huevos rellenos | Salchichas Frankfurt | Tortilla de patata | |
| | GUARNICION | Patatas | | Ensalada mixta | | |
| | POSTRE | Fruta | Fruta | Fruta | Macedonia | |
| | PAN/ BEBIDA | Pan /Agua | Pan /Agua. | Pan/Agua | Pan/Agua | |

OBSERVACIONES: 1.- Este menú se adaptara aquellos/as alumnos/as que lo precisen por motivos de salud y/o religiosos

2.- Estos menús podrán variar de forma puntual por temas de mercado y/o circunstancias especiales

C.E.E. SANTA ISABEL
SORIA

# MENU FEBRERO 2015

SEMANA DEL 9 AL 13 FEBRERO 2015

| | | LUNES | MARTES | MIERCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **DESAYUNO** | | | Leche con Cola cao<br>Magdalenas<br>Zumo de naranja | Leche con Cola cao<br>Pan con Aceite de oliva<br>Zumo de piña | | |
| **ALMUERZO** | | Leche | Leche | Leche | | |
| **COMIDA** | 1º PLATO | Cardo con patatas | Tallarines con tomate y queso | Patatas a la marinera | | |
| | 2º PLATO | Salchichas con tomate | Cabecera de lomo empanada | Pollo asado | | |
| | GUARNICION | Ensalada mixta | Ensalada mixta | Ensalada mixta | | |
| | POSTRE | Fruta | Fruta | Fruta | | |
| | PAN/ BEBIDA | Pan /Agua | Pan /Agua | Pan /Agua | | |
| **MERIENDA** | | Bocadillo de Chocolate | Fruta y lácteo | | | |
| **CENA** | 1ª PLATO | Pizza | Alcachofas con jamón | | | |
| | 2º PLATO | | Huevo frito | | | |
| | GUARNICION | Ensalada mixta | Chorizo | | | |
| | POSTRE | Fruta | Fruta | | | |
| | PAN/ BEBIDA | Pan /Agua | Pan /Agua | | | |

OBSERVACIONES: 1.- Este menú se adaptara aquellos/as alumnos/as que lo precisen por motivos de salud y/o religiosos

2.- Estos menús podrán variar de forma puntual por temas de mercado y/o circunstancias especiales

# MENU FEBRERO 2015

C.E.E. SANTA ISABEL
SORIA

SEMANA DEL 16 AL 20 FEBRERO 2015

| | | LUNES | MARTES | MIERCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **DESAYUNO** | | | Leche con Cola cao<br>Croissant<br>Zumo de naranja | Leche con Cola cao<br>Galletas<br>Zumo de piña | Leche con Cola cao<br>Cereales<br>Zumo de melocotón | Leche con Cola cao<br>Pan con Aceite de oliva<br>Zumo de manzana |
| **ALMUERZO** | | Leche | Leche | Leche | Leche | Leche |
| **COMIDA** | 1º PLATO | Arroz con tomate | Garbanzos con chorizo | Borraja con patatas | Ensalada de pasta | Judías Verdes con Patatas |
| | 2º PLATO | Lomo | Pescado en salsa | Hamburguesa | Conejo guisado | Pescado al horno |
| | GUARNICION | Ensalada mixta | Ensalada mixta | Ensalada mixta | | Ensalada mixta |
| | POSTRE | Fruta | Cuajada | Fruta | Fruta | Fruta |
| | PAN/ BEBIDA | Pan /Agua | Pan /Agua | Pan /Agua | Pan /Agua | Pan /Agua |
| **MERIENDA** | | Bocadillo Chorizo | Fruta y lácteo | Bocadillo de jamón serrano | Fruta y lácteo | |
| **CENA** | 1ª PLATO | Espinacas con jamón | Puré de verduras | Sopa de fideos | Ensalada imperial | |
| | 2º PLATO | Tortilla de bonito | Pechuga de pollo | Revuelto de huevos y patatas | Calamares en su tinta | |
| | GUARNICION | | Ensalada mixta | | | |
| | POSTRE | Fruta | Fruta | Compota | Macedonia | |
| | PAN/ BEBIDA | Pan /Agua | Pan /Agua | Pan /Agua | Pan /Agua | |

OBSERVACIONES: 1.- Este menú se adaptara aquellos/as alumnos/as que lo precisen por motivos de salud y/o religiosos

2.- Estos menús podrán variar de forma puntual por temas de mercado y/o circunstancias especiales

# MENU FEBRERO 2015

C.E.E. SANTA ISABEL
SORIA

SEMANA DEL 23 AL 27 FEBRERO 2015

| | | LUNES | MARTES | MIERCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **DESAYUNO** | | | Leche con Cola cao<br>Magdalenas<br>Zumo de naranja | Leche con Cola cao<br>Pan con Aceite de oliva<br>Zumo de piña | Leche con Cola cao<br>Galletas con mantequilla y mermelada<br>Zumo de manzana | Leche con Cola cao<br>Bizcochos<br>Zumo de melocotón |
| **ALMUERZO** | | Leche | Leche | Leche | Leche | Leche |
| **COMIDA** | 1º PLATO | Macarrones con tomate y queso | Judías blancas | Sopa de fideos | Coliflor con patatas | Patatas a la riojana |
| | 2º PLATO | Sajonia | Pescado al horno | Cordero asado | Filete de ternera a la plancha | Pescado a la plancha |
| | GUARNICION | Ensalada mixta | Ensalada mixta | Ensalada mixta | Ensalada mixta | Ensalada mixta |
| | POSTRE | Fruta | Fruta | Flan | Fruta | Fruta |
| | PAN/ BEBIDA | Pan /Agua | Pan /Agua | Pan /Agua | Pan/ Agua | Pan/ Agua |
| **MERIENDA** | | Bocadillo de paté | Fruta y lácteo | Bocadillo de chorizo | Fruta y lácteo | |
| **CENA** | 1ª PLATO | Ensalada imperial | Calabacines gratinados | Puré de patata | Pizza | |
| | 2º PLATO | Pechuga de pollo | Rollitos de jamón y queso | Empanadillas de bonito | | |
| | GUARNICION | | | | Ensalada mixta | |
| | POSTRE | Fruta | Yogurt | Macedonia | Fruta | |
| | PAN/ BEBIDA | Pan/Agua | Pan/Agua | Pan/ Agua | Pan/ Agua | |

OBSERVACIONES: 1.- Este menú se adaptara aquellos/as alumnos/as que lo precisen por motivos de salud y/o religiosos

2.- Estos menús podrán variar de forma puntual por temas de mercado y/o circunstancias especiales

# MENU MARZO 2015

C.E.E. SANTA ISABEL
SORIA

SEMANA DEL 2 AL 6 DE MARZO 2015

| | | LUNES | MARTES | MIERCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **DESAYUNO** | | | Leche con Cola cao<br>Croissant<br>Zumo de naranja | Leche con Cola cao<br>Galletas con Mantequilla y Mermelada<br>Zumo de piña | Leche con Cola cao<br>Cereales<br>Zumo de melocotón | Leche con Cola cao<br>Pan con Aceite de oliva.<br>Zumo de manzana |
| **ALMUERZO** | | Leche | Leche | Leche | Leche | Leche |
| **COMIDA** | 1º PLATO | Macarrones con tomate | Sopa de pescado | Acelga con patatas | Puré de verduras | Potaje de garbanzos |
| | 2º PLATO | Lomo | Costillas asadas | Pescado en salsa | Conejo asado | Pescado a la plancha |
| | GUARNICION | Pimientos | Ensalada mixta | Ensalada mixta | Ensalada mixta | Ensalada mixta |
| | POSTRE | Fruta | Natillas | Fruta | Fruta | Fruta |
| | PAN/ BEBIDA | Pan /Agua | Pan /Agua | Pan /Agua | Pan /Agua | Pan/Agua |
| **MERIENDA** | | Bocadillo de Salchichón | Fruta y lácteo | Bocadillo de jamón y tomate | Fruta y lácteo | |
| **CENA** | 1ª PLATO | Alcachofas con jamón | Ensalada imperial | Patatas bravas | Espárragos Fritos | |
| | 2º PLATO | Tortilla patatas | Pechuga de pollo | Empanadillas de atún | Huevos rellenos | |
| | GUARNICION | | | | | |
| | POSTRE | Fruta | Fruta | Fruta | Fruta | |
| | PAN/ BEBIDA | Pan/Agua | Pan /Agua | Pan/Agua | Pan/Agua | |

OBSERVACIONES: 1.- Este menú se adaptara aquellos/as alumnos/as que lo precisen por motivos de salud y/o religiosos

2.- Estos menús podrán variar de forma puntual por temas de mercado y/o circunstancias especiales

# MENU MARZO 2015

C.E.E. SANTA ISABEL
SORIA

SEMANA DEL 9 AL 13 MARZO 2015

| | | LUNES | MARTES | MIERCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **DESAYUNO** | | | Leche con Cola cao<br>Magdalenas<br>Zumo de naranja | Leche con Cola cao<br>Pan con Aceite de oliva<br>Zumo de piña | Leche con Cola cao<br>Cereales<br>Zumo de melocotón | Leche con Cola cao<br>Galletas con Mantequilla y Mermelada<br>Zumo de manzana |
| **ALMUERZO** | | Leche | Leche | Leche | Leche | Leche |
| **COMIDA** | 1º PLATO | Judías verdes con patatas | Patatas con costillas | Guisantes con Jamón serrano | Sopa de pescado | Espirales de colores |
| | 2º PLATO | Salchichas de pollo al horno | Pescado al horno | Cabecera a la plancha | Filete de ternera | Pescado en salsa |
| | GUARNICION | Ensalada mixta | Ensalada mixta | Ensalada mixta | Ensalada mixta | Ensalada mixta |
| | POSTRE | Fruta | Yogur | Fruta | Fruta | Fruta |
| | PAN/ BEBIDA | Pan/Agua | Pan /Agua | Pan/Agua | Pan/Agua | Pan/Agua |
| **MERIENDA** | | Bocadillo de Chocolate | Fruta y lácteo | Bocadillo de Queso | Fruta y lácteo | |
| **CENA** | 1ª PLATO | Pizza | Tomates rellenos | Consomé con jamón York y huevo | Puré de verduras | |
| | 2º PLATO | | Tortilla de picadillo | Pescado en salsa | Croquetas de pollo | |
| | GUARNICION | Ensalada mixta | | Ensalada mixta | | |
| | POSTRE | Fruta | Fruta | Fruta | Cuajada | |
| | PAN/ BEBIDA | Pan /Agua | Pan /Agua | Pan/Agua | Pan/Agua | |

OBSERVACIONES: 1.- Este menú se adaptara aquellos/as alumnos/as que lo precisen por motivos de salud y/o religiosos

2.- Estos menús podrán variar de forma puntual por temas de mercado y/o circunstancias especiales

# MENU MARZO 2015

C.E.E. SANTA ISABEL
SORIA

SEMANA DEL 16 AL 20 MARZO 2015

| | | LUNES | MARTES | MIERCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **DESAYUNO** | | | Leche con Cola cao<br>Cereales<br>Zumo de naranja | Leche con Cola cao<br>Galletas con Mantequilla y Mermelada<br>Zumo de piña | Leche con Cola cao<br>Croissant<br>Zumo de melocotón | Leche con Cola cao<br>Pan con Aceite de oliva.<br>Zumo de manzana |
| **ALMUERZO** | | Leche | Leche | Leche | Leche | Leche |
| **COMIDA** | 1º PLATO | Arroz con tomate | Alubias blancas con almejas | Macarrones con tomate y queso | Judías verdes con patatas | Ensalada Ilustrada |
| | 2º PLATO | Pechuga de pollo | Pescado en salsa | Costillas falsas | Conejo asado | Canelones de carne |
| | GUARNICION | Ensalada mixta | Ensalada mixta | Ensalada mixta | Ensalada mixta | |
| | POSTRE | Fruta | Fruta | Fruta | Yogur | Fruta |
| | PAN/ BEBIDA | Pan/Agua | Pan/Agua | Pan/Agua | Pan/Agua | Pan/Agua |
| **MERIENDA** | | Bocadillo de Chorizo | Fruta y lácteo | Bocadillo de jamón york | Fruta y lácteo | |
| **CENA** | 1ª PLATO | Menestra de verduras | Sopa de fideos | Patatas bravas | Tomates rellenos | |
| | 2º PLATO | Revuelto de patatas y huevo | Empanadillas | Pescado a la plancha | Salchichas de pollo | |
| | GUARNICION | | Ensalada mixta | | | |
| | POSTRE | Fruta | Fruta | Fruta | Fruta | |
| | PAN/ BEBIDA | Pan/Agua | Pan/Agua | Pan /Agua | Pan /Agua | |

OBSERVACIONES: 1.- Este menú se adaptara aquellos/as alumnos/as que lo precisen por motivos de salud y/o religiosos

2.- Estos menús podrán variar de forma puntual por temas de mercado y/o circunstancias especiales

C.E.E. SANTA ISABEL
SORIA

# MENU MARZO 2015

SEMANA DEL 23 AL 27 MARZO 2015

| | | LUNES | MARTES | MIERCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **DESAYUNO** | | | Leche con Cola cao<br>Magdalenas<br>Zumo de naranja | Leche con Cola cao<br>Pan con Aceite de oliva<br>Zumo de piña | Leche con Cola cao<br>Bizcochos<br>Zumo de manzana | Leche con Cola cao<br>Cereales<br>Zumo de melocotón |
| **ALMUERZO** | | Leche | Leche | Leche | Leche | Leche |
| **COMIDA** | 1º PLATO | Espaguetis con tomate | Menestra de verduras | Garbanzos con chorizo | Crema de calabacín | Paella de marisco |
| | 2º PLATO | Lomo | Hamburguesa de pollo | Pescado a la plancha | Pollo asado | Filete de ternera |
| | GUARNICION | Pimientos | Ensalada mixta | Ensalada mixta | Ensalada mixta | Ensalada mixta |
| | POSTRE | Fruta | Fruta | Fruta | Flan | Fruta |
| | PAN/ BEBIDA | Pan/Agua | Pan/Agua | Pan/Agua | Pan/Agua | Pan/Agua |
| **MERIENDA** | | Bocadillo de Paté | Fruta y lácteo | Bocadillo de chocolate | Fruta y lácteo | |
| **CENA** | 1ª PLATO | Crema de zanahorias | Alcachofas con jamón | Pizza | Sopa de fideos | |
| | 2º PLATO | Pescado a la Plancha | Calamares en su tinta | | Tortilla de bonito | |
| | GUARNICION | | | Ensalada mixta | Ensalada mixta | |
| | POSTRE | Flan | Fruta | Fruta | Fruta | |
| | PAN/ BEBIDA | Pan/Agua | Pan/Agua | Pan/Agua | Pan/Agua | |

OBSERVACIONES: 1.- Este menú se adaptara aquellos/as alumnos/as que lo precisen por motivos de salud y/o religiosos

2.- Estos menús podrán variar de forma puntual por temas de mercado y/o circunstancias especiales

# MENU ABRIL 2015

C.E.E. SANTA ISABEL
SORIA

SEMANA DEL 6 AL 10 ABRIL 2015

| | | LUNES | MARTES | MIERCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **DESAYUNO** | | | | Leche con Cola cao<br>Pan con Aceite de oliva.<br>Zumo de piña | Leche con Cola cao<br>Magdalenas<br>Zumo de manzana | Leche con Cola cao<br>Cereales<br>Zumo de melocotón |
| **ALMUERZO** | | | Leche | Leche | Leche | Leche |
| **COMIDA** | 1º PLATO | | Tallarines con tomate y queso | Arroz con conejo | Judías verdes | Garbanzos con Chorizo y panceta |
| | 2º PLATO | | Salchichas | Pescado en salsa | Albóndigas con salsa | Pechuga de pavo |
| | GUARNICION | | Ensalada mixta | Ensalada mixta | Ensalada mixta | Ensalada mixta |
| | POSTRE | | Fruta | Cuajada | Fruta | Fruta |
| | PAN/ BEBIDA | | Pan/Agua | Pan/Agua | Pan/Agua | Pan/Agua |
| **MERIENDA** | | | Fruta y lácteo | Bocadillo de Jamón York y queso | Fruta y lácteo | |
| **CENA** | 1ª PLATO | | Espinacas con jamón | Puré de verduras | Espárragos fritos | |
| | 2º PLATO | | Empanadillas | San Jacobo | Croquetas | |
| | GUARNICION | | Ensalada mixta | Ensalada mixta | Ensalada mixta | |
| | POSTRE | | Fruta | Fruta | Macedonia | |
| | PAN/ BEBIDA | | Pan/Agua | Pan/Agua | Pan/Agua | |

OBSERVACIONES: 1.- Este menú se adaptara aquellos/as alumnos/as que lo precisen por motivos de salud y/o religiosos

2.- Estos menús podrán variar de forma puntual por temas de mercado y/o circunstancias especiales

# MENU ABRIL 2015

C.E.E. SANTA ISABEL
SORIA

SEMANA DEL 13 AL 17 ABRIL 2015

| | | LUNES | MARTES | MIERCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **DESAYUNO** | | | Leche con Cola cao<br>Magdalenas<br>Zumo de naranja | Leche con Cola cao<br>Pan con Aceite de oliva<br>Zumo de piña | Leche con Cola cao<br>Cereales<br>Zumo de melocotón | Leche con Cola cao<br>Galletas<br>Zumo de manzana |
| **ALMUERZO** | | Leche | Leche | Leche | Leche | Leche |
| **COMIDA** | 1º PLATO | Macarrones con tomate y queso | Judías Blancas con chorizo | Paella de marisco | Acelga con patatas | Ensalada ilustrada |
| | 2º PLATO | Sajonia | Pescado en salsa | Pechuga de pollo | Lomo | Canelones de atún |
| | GUARNICION | Ensalada mixta | Ensalada mixta | Ensalada mixta | Pimientos | Fruta |
| | POSTRE | Fruta | Fruta | Fruta | Yogur | Pan/Agua |
| | PAN/ BEBIDA | Pan/Agua | Pan/Agua | Pan /Agua | Pan /Agua | |
| **MERIENDA** | | Bocadillo de Chocolate | Fruta y lácteo | Bocadillo de Chorizo | Fruta y lácteo | |
| **CENA** | 1ª PLATO | Puré de verduras | Ensalada imperial | Espárragos a la vinagreta | Sopa de fideos | |
| | 2º PLATO | Calamares en salsa | Huevo frito | Rollitos de jamón york y queso | Pescado al horno | |
| | GUARNICION | | Patatas | | Ensalada mixta | |
| | POSTRE | Compota de manzana y pera | Fruta | Fruta | Fruta | |
| | PAN/ BEBIDA | Pan/Agua | Pan /Agua | Pan/Agua | Pan/Agua | |

OBSERVACIONES: 1.- Este menú se adaptara aquellos/as alumnos/as que lo precisen por motivos de salud y/o religiosos

2.- Estos menús podrán variar de forma puntual por temas de mercado y/o circunstancias especiales

# MENU ABRIL 2015

C.E.E. SANTA ISABEL
SORIA

SEMANA DEL 20 AL 24 DE ABRIL 2015

| | | LUNES | MARTES | MIERCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **DESAYUNO** | | | Leche con .Cola cao<br>Pan con Aceite de oliva<br>Zumo de piña | Leche con Cola cao<br>Croissant<br>Zumo de manzana | | |
| **ALMUERZO** | | Leche | Leche | Leche | | Leche |
| **COMIDA** | 1º PLATO | Lentejas con verduras | Macarrones con tomate | Puerros con patatas | | Sopa de pescado |
| | 2º PLATO | Alitas de pollo marinadas | Pescado a la plancha | Cabecera de cerdo | | Filetes rusos |
| | GUARNICION | Pimientos verdes | Ensalada mixta | Ensalada mixta | | Ensalada mixta |
| | POSTRE | Fruta | Yogur | Fruta | | Fruta |
| | PAN/ BEBIDA | Pan /Agua | Pan/Agua | Pan/Agua | | Pan/Agua |
| **MERIENDA** | | Bocadillo de chorizo | Fruta y lácteo | | | |
| **CENA** | 1ª PLATO | Alcachofas salteadas | Espárragos | | | |
| | 2º PLATO | Varitas de pescado | Huevo frito y sardinas | | | |
| | GUARNICION | | | | | |
| | POSTRE | Fruta | Fruta | | | |
| | PAN/ BEBIDA | Pan/Agua | Pan/Agua | | | |

OBSERVACIONES: 1.- Este menú se adaptara aquellos/as alumnos/as que lo precisen por motivos de salud y/o religiosos

2.- Estos menús podrán variar de forma puntual por temas de mercado y/o circunstancias especiales

# MENU ABRIL- MAYO 2015

C.E.E. SANTA ISABEL
SORIA

SEMANA DEL 27 DE ABRIL AL 1 DE MAYO 2015

| | | LUNES | MARTES | MIERCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **DESAYUNO** | | | Leche con Cola cao<br>Galletas con mantequilla y mermelada.<br>Zumo de naranja | Leche con Cola cao<br>Cereales<br>Zumo de melocotón | Leche con Cola cao<br>Pan con Aceite de oliva.<br>Zumo de manzana | |
| **ALMUERZO** | | Leche | Leche | Leche | Leche | |
| **COMIDA** | 1º PLATO | Arroz con tomate | Judías verdes con patatas | Ensalada de garbanzos | Acelgas con patatas | |
| | 2ºPLATO | Sajonia | Pechuga de pollo | Pescado a la plancha | Filete de ternera | |
| | GUARNICION | Ensalada mixta | Ensalada mixta | | Ensalada mixta | |
| | POSTRE | Fruta | Fruta | Fruta | Fruta | |
| | PAN/ BEBIDA | Pan/Agua | Pan/Agua | Pan /Agua | Pan/Agua | |
| **MERIENDA** | | Bocadillo de Salchichón | Fruta y lácteo | Bocadillo de chocolate | | |
| **CENA** | 1ª PLATO | Ensalada imperial | Tomates rellenos | Menestra de verduras | | |
| | 2º PLATO | Calamares en salsa | Hamburguesa | Tortilla de bonito | | |
| | GUARNICION | | Patatas fritas | | | |
| | POSTRE | Fruta | Fruta | Natillas | | |
| | PAN/ BEBIDA | Pan /Agua | Pan/Agua | Pan/ Agua | | |

OBSERVACIONES: 1.- Este menú se adaptara aquellos/as alumnos/as que lo precisen por motivos de salud y/o religiosos

2.- Estos menús podrán variar de forma puntual por temas de mercado y/o circunstancias especiales

# MENU MAYO 2015

C.E.E. SANTA ISABEL
SORIA

SEMANA DEL 4 AL 8 DE MAYO 2015

| | | LUNES | MARTES | MIERCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **DESAYUNO** | | | Leche con Cola cao<br>Magdalenas<br>Zumo de naranja | Leche con Cola cao<br>Pan con Aceite de oliva<br>Zumo de piña | Leche con Cola cao<br>Cereales<br>Zumo de melocotón | Leche con Cola cao<br>Galletas con Mantequilla y Mermelada<br>Zumo de manzana |
| **ALMUERZO** | | Leche 250 ml | Leche | Leche | Leche | Leche |
| **COMIDA** | 1º PLATO | Macarrones. tomate | Lentejas con verduras | Paella de marisco. | Coliflor con mahonesa | Entremeses variados |
| | 2º PLATO | Lomo con | Huevos rellenos | Salchichas con tomate | Costillas asadas | Pescado en Salsa |
| | GUARNICION | Pimientos . | Ensalada mixta | Ensalada mixta | Ensalada mixta | Ensalada mixta |
| | POSTRE | Fruta | Natillas | Fruta | Fruta | Fruta |
| | PAN/ BEBIDA | Pan/Agua | Pan/Agua | Pan/Agua | Pan /Agua | Pan/Agua |
| **MERIENDA** | | Bocadillo de Paté | Fruta y lácteo | Bocadillo de Chorizo | Fruta y lácteo | |
| **CENA** | 1ª PLATO | Espinacas salteadas | Sopa de fideos | Crema de Calabacín | Guisantes con jamón | |
| | 2º PLATO | Pescado al horno | San Jacobo | Empanadillas de bonito | Pechuga pollo plancha y queso | |
| | GUARNICION | | | | | |
| | POSTRE | Fruta | Fruta | Batido frutas | Fruta | |
| | PAN/ BEBIDA | Pan/Agua | Pan /Agua | Pan/Agua | Pan/Agua | |

OBSERVACIONES: 1.- Este menú se adaptara aquellos/as alumnos/as que lo precisen por motivos de salud y/o religiosos

2.- Estos menús podrán variar de forma puntual por temas de mercado y/o circunstancias especiales

# MENU MAYO 2015

C.E.E. SANTA ISABEL
SORIA

SEMANA 11 AL 15 DE MAYO 2015

| | | LUNES | MARTES | MIERCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **DESAYUNO** | | | Leche con Cola cao<br>Croissant<br>Zumo de naranja | Leche con .Cola cao<br>Galletas con Mantequilla y Mermelada<br>Zumo de piña | Leche con Cola cao<br>Cereales<br>Zumo de melocotón | Leche con Cola cao<br>Pan con Aceite de oliva.<br>Zumo de manzana |
| **ALMUERZO** | | Leche | Leche | Leche | Leche | Leche |
| **COMIDA** | 1º PLATO | Cardo con patatas | Tallarines gratinados | Ensalada de arroz | Lentejas con chorizo. | Crema de calabacín |
| | 2º PLATO | Salchichas | Cabecera de lomo | Pescado en salsa | Costillas con tomate | Pollo asado |
| | GUARNICION | Ensalada Mixta | Ensalada Mixta | | Ensalada Mixta | Ensalada Mixta |
| | POSTRE | Fruta | Fruta | Fruta | Yogur | Fruta |
| | PAN/ BEBIDA | Pan /Agua | Pan /Agua | Pan /Agua | Pan /Agua | Pan/Agua |
| **MERIENDA** | | Bocadillo de Fiambre de pavo | Fruta y lácteo | Bocadillo de Mortadela | Fruta y lácteo | |
| **CENA** | 1ª PLATO | Ensalada Imperial | Patatas bravas | Alcachofas con jamón | Tomates rellenos | |
| | 2º PLATO | Escalopines de pollo | Huevo frito | Croquetas | Pescado al horno | |
| | GUARNICION | | Chorizo | | | |
| | POSTRE | Fruta | Fruta | Macedonia | Fruta | |
| | PAN/ BEBIDA | Pan /Agua | Pan /Agua | Pan /Agua | Pan /Agua | |

OBSERVACIONES: 1.- Este menú se adaptara aquellos/as alumnos/as que lo precisen por motivos de salud y/o religiosos

2.- Estos menús podrán variar de forma puntual por temas de mercado y/o circunstancias especiales

# MENU MAYO 2015

C.E.E. SANTA ISABEL
SORIA

SEMANA 18 AL 22 DE MAYO 2015

| | | LUNES | MARTES | MIERCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **DESAYUNO** | | | Leche con Cola cao<br>Magdalenas<br>Zumo de naranja | Leche con Cola cao<br>Pan con Aceite de oliva<br>Zumo de piña | Leche con Cola cao<br>Cereales<br>Zumo de melocotón | Leche con Cola cao<br>Galletas con Mantequilla y Mermelada<br>Zumo de manzana |
| **ALMUERZO** | | Leche | Leche | Leche | Leche | |
| **COMIDA** | 1º PLATO | Cardo con patatas. | Ensalada de pasta | Borraja con patatas. | Ensalada de garbanzos | Arroz con tomate |
| | 2º PLATO | Lomo | Pescado en salsa | Hamburguesa con tomate | Conejo asado | Filete de ternera a la plancha |
| | GUARNICION | Pimientos | | Ensalada Mixta | | Ensalada Mixta |
| | POSTRE | Fruta | Cuajada | Fruta | Fruta | Fruta |
| | PAN/ BEBIDA | Pan/Agua | Pan/Agua | Pan/Agua | Pan/Agua | Pan/Agua |
| **MERIENDA** | | Bocadillo de Chocolate | Fruta y lácteo. | Bocadillo de Salchichón | Fruta y lácteo | |
| **CENA** | 1ª PLATO | Crema de espinacas | Sopa de pescado | Patatas al horno | Consomé | |
| | 2º PLATO | Pescado horno | Tortilla de Jamón York y queso | Calamares en su tinta | Huevos a la flamenca | |
| | GUARNICION | | | | | |
| | POSTRE | Fruta | Fruta | Fruta | Macedonia | |
| | PAN/ BEBIDA | Pan /Agua | Pan/Agua | Pan/Agua | Pan /Agua | |

OBSERVACIONES: 1.- Este menú se adaptara aquellos/as alumnos/as que lo precisen por motivos de salud y/o religiosos

2.- Estos menús podrán variar de forma puntual por temas de mercado y/o circunstancias especiales

# MENU MAYO 2015

C.E.E. SANTA ISABEL
SORIA

SEMANA 25 AL 29 DE MAYO 2015

| | | LUNES | MARTES | MIERCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **DESAYUNO** | | | Leche con Cola cao<br>Magdalenas<br>Zumo de naranja | Leche con Cola cao<br>Pan con Aceite de oliva<br>Zumo de piña | Leche con Cola cao<br>Cereales<br>Zumo de melocotón | Leche con Cola cao<br>Galletas con Mermelada y Mantequilla<br>Zumo de manzana |
| **ALMUERZO** | | Leche | Leche | Leche | Leche | Leche |
| **COMIDA** | 1º PLATO | Coliflor con mahonesa | Ensalada de pasta | Crema de calabacín | Ensaladilla rusa | Sopa de pescado |
| | 2º PLATO | Sajonia | Pescado al horno | Cordero asado | Albóndigas con tomate | Filete de ternera |
| | GUARNICION | Ensalada mixta | | Ensalada mixta | | Ensalada mixta |
| | POSTRE | Fruta | Yogur | Fruta | Fruta | Fruta |
| | PAN/ BEBIDA | Pan/Agua | Pan/Agua | Pan/Agua | Pan/Agua | Pan/Agua |
| **MERIENDA** | | Bocadillo de Paté. | Fruta y lácteo | Bocadillo de Chorizo | Fruta y lácteo | |
| **CENA** | 1ª PLATO | Menestra de verduras. | Sopa de fideos | Patatas bravas | Pizza | |
| | 2º PLATO | Tortilla de bonito | Pechuga plancha | Huevo frito y salchichas | | |
| | GUARNICION | | Ensalada Mixta | | Ensalada mixta | |
| | POSTRE | Fruta | Fruta | Cuajada | Fruta | |
| | PAN/ BEBIDA | Pan /Agua | Pan/Agua | Pan/Agua | Pan/Agua | |

OBSERVACIONES: 1.- Este menú se adaptara aquellos/as alumnos/as que lo precisen por motivos de salud y/o religiosos

2.- Estos menús podrán variar de forma puntual por temas de mercado y/o circunstancias especiales

# MENU JUNIO 2015

C.E.E. SANTA ISABEL
SORIA

SEMANA DEL 1 AL 5 DE JUNIO 2015

| | | LUNES | MARTES | MIERCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **DESAYUNO** | | | Leche con Cola cao<br>Croissant<br>Zumo de naranja | Leche con Cola cao<br>Galletas con Mantequilla y Mermelada<br>Zumo de piña | Leche con Cola cao<br>Cereales<br>Zumo de melocotón | Leche con Cola cao<br>Pan con Aceite de oliva.<br>Zumo de manzana |
| **ALMUERZO** | | Leche | Leche | Leche | Leche | Leche |
| **COMIDA** | 1º PLATO | Macarrones con tomate. | Judías verdes con patatas. | Garbanzos con espinacas. | Puerros con patatas | Ensalada ilustrada |
| | 2º PLATO | Salchichas. | Cabecera de lomo. | Pescado al horno. | Filetes rusos. | Arroz con pollo |
| | GUARNICION | Ensalada mixta | Ensalada mixta | Ensalada mixta | Ensalada mixta | Ensalada mixta |
| | POSTRE | Fruta | Fruta | Fruta | Yogurt | Fruta |
| | PAN/ BEBIDA | Pan/Agua | Pan/Agua | Pan/Agua | Pan/Agua | Pan/Agua |
| **MERIENDA** | | Bocadillo de Quesito y membrillo | Fruta y lácteo | Bocadillo de Mortadela | Fruta y lácteo | |
| **CENA** | 1ª PLATO | Borraja con patatas. | Ensalada imperial. | Patatas bravas. | Sopa de fideos. | |
| | 2º PLATO | Tortilla de atún. | Pechugas de pavo. | Lomo. | Atún con tomate. | |
| | GUARNICION | | | | Ensalada mixta | |
| | POSTRE | Fruta | Flan. | Fruta | Fruta | |
| | PAN/ BEBIDA | Pan /Agua | Pan/Agua | Pan/Agua | Pan/Agua | |

OBSERVACIONES: 1.- Este menú se adaptara aquellos/as alumnos/as que lo precisen por motivos de salud y/o religiosos
2.- Estos menús podrán variar de forma puntual por temas de mercado y/o circunstancias especiales

# MENU JUNIO 2015

C.E.E. SANTA ISABEL
SORIA

SEMANA DEL 8 AL 12 DE JUNIO 2015

| | | LUNES | MARTES | MIERCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **DESAYUNO** | | | Leche con Cola cao<br>Croissant<br>Zumo de naranja | Leche con Cola cao<br>Pan con Aceite de oliva.<br>Zumo de manzana | Leche con Cola cao<br>Cereales<br>Zumo de melocotón | Leche con Cola cao<br>Galletas con Mantequilla y Mermelada<br>Zumo de piña |
| **ALMUERZO** | | Leche | Leche | Leche | Leche | Leche |
| **COMIDA** | 1º PLATO | Cardo con patatas. | Judías blancas con chorizo y panceta. | Sopa de pescado. | Macarrones boloñesa. | Ensaladilla rusa. |
| | 2º PLATO | Lomo | Pescado en salsa. | Conejo asado. | Salchichas de pollo. | Filete de ternera. |
| | GUARNICION | Pimientos | Ensalada mixta | Ensalada mixta | Ensalada mixta | |
| | POSTRE | Fruta | Fruta | Fruta | Fruta | Yogur. |
| | PAN/ BEBIDA | Pan /Agua | Pan/Agua | Pan/Agua | Pan/Agua | Pan/Agua |
| **MERIENDA** | | Bocadillo de Paté | Fruta y lácteo | Bocadillo de Chorizo | Fruta y lácteo | |
| **CENA** | 1ª PLATO | Puré de verduras. | Ensalada imperial. | Alcachofas con jamón. | Patatas panadera | |
| | 2º PLATO | Calamares en su tinta | Escalopines de pollo. | Pescado en salsa. | Huevos rellenos | |
| | GUARNICION | | | | | |
| | POSTRE | Fruta | Yogur. | Fruta | Fruta | |
| | PAN/ BEBIDA | Pan/Agua | Pan/Agua | Pan/Agua | Pan /Agua | |

OBSERVACIONES: 1.- Este menú se adaptara aquellos/as alumnos/as que lo precisen por motivos de salud y/o religiosos

2.- Estos menús podrán variar de forma puntual por temas de mercado y/o circunstancias especiales

# MENU JUNIO 2015

C.E.E. SANTA ISABEL
SORIA

SEMANA DEL 15 AL 19 DE JUNIO 2015

| | | LUNES | MARTES | MIERCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **DESAYUNO** | | | Leche con Cola cao<br>Magdalenas<br>Zumo de naranja | Leche con Cola cao<br>Cereales<br>Zumo de piña | Leche con Cola cao<br>Pan con Aceite de oliva<br>Zumo de manzana | Leche con Cola cao<br>Galletas con Mermelada y Mantequilla<br>Zumo de melocotón |
| **ALMUERZO** | | Leche | Leche | Leche | Leche | Leche |
| **COMIDA** | 1º PLATO | Ensalada de arroz | Acelgas con patatas | Macarrones con tomate | Judías verdes | Lentejas con chorizo |
| | 2º PLATO | Lomo con pimientos | Pollo asado | Salchichas | Pescado en salsa | Filete ruso |
| | GUARNICION | | Ensalada mixta | Ensalada mixta | Ensalada mixta | Ensalada mixta |
| | POSTRE | Fruta | Fruta | Fruta | Fruta | Yogur |
| | PAN/ BEBIDA | Pan/Agua | Pan/Agua | Pan/Agua | Pan/Agua | Pan/Agua |
| **MERIENDA** | | Bocadillo de Salchichón | Fruta y lácteo | Sándwich de Jamón york y queso | Fruta y lácteo | |
| **CENA** | 1ª PLATO | Crema de zanahorias | Pizza | Espárragos con mahonesa | Patatas bravas | |
| | 2º PLATO | Tortilla de bonito | | Solomillo de cerdo a la plancha | Croquetas de pollo | |
| | GUARNICION | | Ensalada mixta | | | |
| | POSTRE | Fruta | Fruta | Fruta | Macedonia de frutas | |
| | PAN/ BEBIDA | Pan/Agua | Pan/Agua | Pan/Agua | Pan/Agua | |

OBSERVACIONES: 1.- Este menú se adaptara aquellos/as alumnos/as que lo precisen por motivos de salud y/o religiosos

2.- Estos menús podrán variar de forma puntual por temas de mercado y/o circunstancias especiales

C.E.I.P. SANTA ISABEL
SORIA

# MENU JUNIO 2015

SEMANA DEL 22 AL 24 DE JUNIO 2015

| | | LUNES | MARTES | MIERCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **DESAYUNO** | | | Leche con Cola cao<br>Magdalenas<br>Zumo de naranja | | | |
| **ALMUERZO** | | Leche | Leche | | | |
| **COMIDA** | 1º PLATO | Macarrones con tomate y queso | Acelgas con patatas | | | |
| | 2º PLATO | Sajonia | Pollo asado | | | |
| | GUARNICION | | Ensalada mixta | | | |
| | POSTRE | Fruta | Fruta | | | |
| | PAN/ BEBIDA | Pan/Agua | Pan/Agua | | | |
| **MERIENDA** | | Bocadillo de Chorizo | | | | |
| **CENA** | 1ª PLATO | Puré de verduras | | | | |
| | 2º PLATO | Calamares en salsa | | | | |
| | GUARNICION | | | | | |
| | POSTRE | Fruta | | | | |
| | PAN/ BEBIDA | Pan/Agua | | | | |

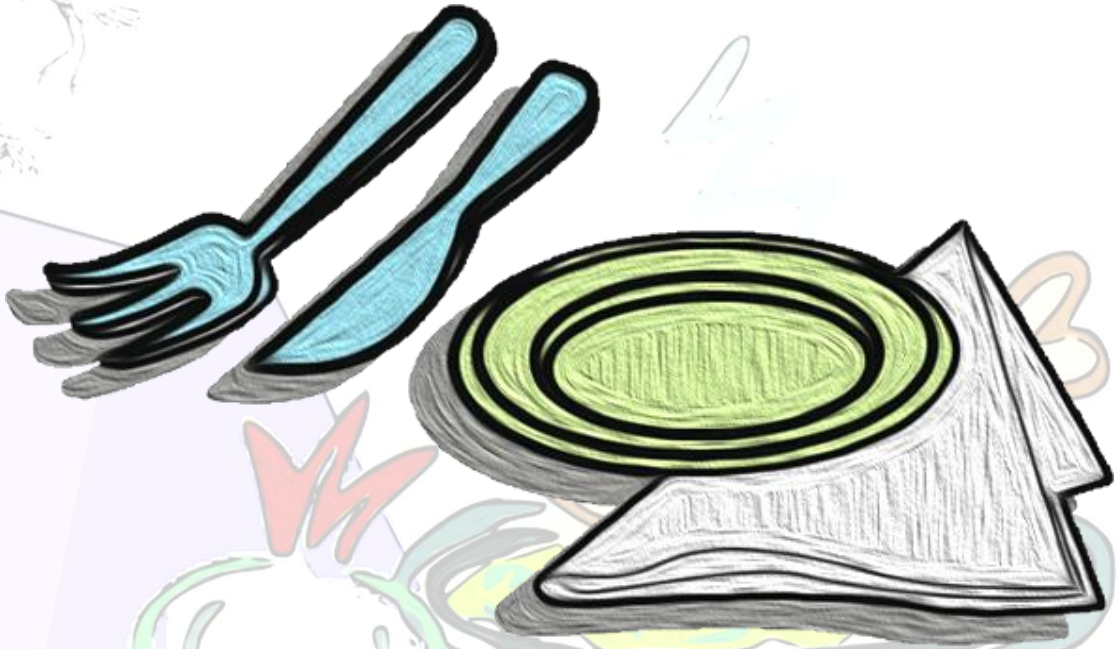
OBSERVACIONES: 1.- Este menú se adaptara aquellos/as alumnos/as que lo precisen por motivos de salud y/o religiosos

2.- Estos menús podrán variar de forma puntual por temas de mercado y/o circunstancias especiales

C.E.E. SANTA ISABEL
SORIA

CURSO 2013-2014

# PICNIC



CENTRO PUBLICO E.E. SANTA ISABEL

## PLAN DE FUNCIONAMIENTO COMEDOR

# MENU PICNIC 2014- 2015

La propuesta de estos menús se llevaran a cabo en las excursiones del centro y en los Picnic del Programa de Integración Aulas de la Naturaleza

## Menú 1

Ensalada de pasta
Pechugas de pollo empanadas
Torreznos
Fruta del Tiempo

## Menú 2

Ensaladilla rusa
Filetes rusos
Chorizo
Fruta del tiempo

## Menú 3

Ensalada de arroz
Lomo con pimientos de piquillo
Embutidos
Fruta del tiempo

## Menu 4

Bocadilllos
Empanada

C.E.E. SANTA ISABEL
SORIA

Cuando la excursión sea en el centro:

Un bollo de pan con tomate y jamón de york para el almuerzo.

Empanada

Bocadillo de embutido, Chocolate, quesito o bollo dulce para la merienda- cena

OBSERVACIONES:

1.- Este picnic se adaptara aquellos/as alumnos/as que lo precisen por motivos de salud y/o religiosos

2.- Estos picnic podrán variar de forma puntual por temas de mercado y/o circunstancias especiales

3.- Son propuestas, pueden variar según las programaciones realizadas de la actividad o la situación

CURSO 2014-2015

C.E.E. SANTA ISABEL
SORIA

# MENUS AULAS DE LA NATURALEZA

CENTRO PUBLICO E.E. "SANTA ISABEL"

PLAN DE FUNCIONAMIENTO
COMEDOR

# MENU JULIO 2015

## PROGRAMA AULAS DE LA NATURALEZA

| | | PRIMER DIA | SEGUNDO DIA | TERCER DIA | CUARTO DIA | QUINTO DIA |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **DESAYUNO** | | Leche 250 ml. Colacao 10 gr. magdalenas 60 gr Zumo melocotón 150gr | Leche 250 ml. Colacao 10 gr. 1 croissant grande. Zumo de naranja 150gr | Leche 250 ml. Colacao 10 gr. Galletas 40 gr. Mantequilla 15 gr. Mermelada 15 gr. Zumo de piña 150 gr. | Leche 250 ml Colacao 10 gr. Cereales 60 gr. Zumo de melocotón 150 gr | Leche 250 ml Colacao 10 gr. Pan 40 gr Aceite de oliva. Zumo de manzana 150 gr. |
| **COMIDA** | 1º PLATO | Ensalada de arroz 200 gr. | Lentejas con chorizo 200gr. | Macarrones c tomate 200 gr. | Ensaladilla rusa. 200 gr. | Patatas guisadas. 200 gr. |
| | 2º PLATO | Lomo. | Hamburguesa | Pescado en salsa | Pechuga de pollo. | Conejo frito con tomate. |
| | GUARNICION | pimientos | Ensalada mixta | Ensalada mixta | Ensalada mixta | Ensalada mixta |
| | POSTRE | Fruta del tiempo | Fruta del tiempo | Fruta del tiempo | Fruta del tiempo | Fruta del tiempo |
| | PAN/ BEBIDA | Pan 50gr /Agua | Pan 50gr /Agua | Pan 50gr /Agua | Pan 50gr /Agua | Pan 50gr /Agua |
| **MERIENDA** | | Pan 50 gr. Salchichón 40 gr. | Pan 50 gr Chocolate 40gr | Pan 50 gr Jamón serrano 40gr Tomate 40 gr | Pan 50 gr Chorizo 40 gr | Pan 50 gr Choped 40 gr |
| | | Batido | Yogur | Batido | Natillas | Yogur liquido |
| **CENA** | 1ª PLATO | Puré de verduras. 200gr. | Tortilla francesa | Crema de calabacín 200 gr. | Sopa de fideos 200 gr. | Ensalada ilustrada 200 gr. |
| | 2º PLATO | Salchichas 150 gr. | Chorizo frito | San Jacobos 150 gr. | Empanadillas 150 gr. | Pescado en salsa 150 gr. |
| | GUARNICION | Ensalada mixta | Ensalada mixta | Patatas fritas | Ensalada mixta | |
| | POSTRE | Fruta del tiempo | Fruta del tiempo | Fruta del tiempo | Fruta del tiempo | Fruta del tiempo |
| | PAN/ BEBIDA | Pan 50gr /Agua | Pan 50gr /Agua | Pan 50gr /Agua | Pan 50gr /Agua | Pan 50gr /Agua |

OBSERVACIONES: 1.- Este menú se adaptara aquellos/as alumnos/as que lo precisen por motivos de salud y/o religiosos

2.- Estos menús podrán variar de forma puntual por temas de mercado y/o circunstancias especiales

# MENU JULIO 2015

## PROGRAMA AULAS DE LA NATURALEZA

| | | SEXTO DIA | SEPTIMO DIA | OCTAVO DIA | NOVENO DIA | DECIMO DIA |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **DESAYUNO** | | Leche 250 ml. Colacao 10 gr. Magdalenas 60 gr. Zumo melocotón 150gr | Leche 250 ml. Colacao 10 gr. 1 croissant grande. Zumo de naranja 150gr | Leche 250 ml. Colacao 10 gr. Galletas 40 gr. Mantequilla 15 gr. Mermelada 15 gr. Zumo de piña 150 gr. | Leche 250 ml Colacao 10 gr. Cereales 60 gr. Zumo melocotón 150 gr | Leche 250 ml Colacao 10 gr. Pan 40 gr Aceite de oliva. Zumo de manzana 150 gr. |
| **COMIDA** | 1º PLATO | Espaguetis c atún 60 gr. | Paella 200 gr. | Crema de calabacín 200 gr. | Judías verdes con patatas 200gr. | Ensalada ilustrada 200 gr. |
| | 2º PLATO | Albóndigas 150 gr. | Calamares romana 150 gr. | Cabecera de cerdo 150 gr. | Pollo asado 150 gr. | Ternera guisada con patatas 150 gr. |
| | GUARNICION | Ensalada mixta | Ensalada mixta | Ensalada mixta | Ensalada mixta | |
| | POSTRE | Fruta del tiempo | Fruta del tiempo | Fruta del tiempo | Fruta del tiempo | Fruta del tiempo |
| | PAN/ BEBIDA | Pan 50gr /Agua | Pan 50gr /Agua | Pan 50gr /Agua | Pan 50gr /Agua | Pan 50gr /Agua |
| **MERIENDA** | | Pan 50 gr. Salchichón 40 gr. | Pan 50 gr Chocolate 40gr | Pan 50 gr Jamón serrano 40gr Tomate 40 gr | Pan 50 gr Chorizo 40 gr | Pan 50 gr Chopen 40 gr |
| | | Batido | Yogur | Batido | Natillas | Yogur liquido |
| **CENA** | 1ª PLATO | Alitas de pollo 200gr. | Puré de patatas 200 gr. | Sopa de pescado 200 gr. | Ensalada mixta 150gr. | Crema de zanahorias 200gr. |
| | 2º PLATO | Croquetas 150 gr. | Salchichas 150 gr. | Tortilla de patatas 150 gr. | Hamburguesa 150gr. | Pescado rebozado |
| | GUARNICION | Ensalada mixta | Ensalada mixta | Ensalada mixta. | Patatas fritas | Ensalada mixta. |
| | POSTRE | Fruta del tiempo | Fruta del tiempo | Fruta del tiempo | Fruta del tiempo | Fruta del tiempo |
| | PAN/ BEBIDA | Pan 50gr /Agua | Pan 50gr /Agua | Pan 50gr /Agua | Pan 50gr /Agua | Pan 50gr /Agua |

OBSERVACIONES: 1.- Este menú se adaptara aquellos/as alumnos/as que lo precisen por motivos de salud y/o religiosos

2.- Estos menús podrán variar de forma puntual por temas de mercado y/o circunstancias especiales

# MENU JULIO 2015

NTA ISABEL
SORIA

## PROGRAMA AULAS DE LA NATURALEZA

| | | UNDECIMO DIA | DUODECIMO DIA | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **DESAYUNO** | | Leche 250 ml. Colacao 10 gr. Magdalenas 60 gr<br>Zumo melocotón 150gr | Leche 250 ml. Colacao 10 gr.<br>Croissant<br>Zumo de naranja 150gr | | | |
| **COMIDA** | 1º PLATO | Ensalada de pasta 200 gr. | Judías blancas guisadas 200 gr. | | | |
| | 2º PLATO | Costillas al horno 150 gr. | Varitas de merluza 150 gr. | | | |
| | GUARNICION | Ensalada mixta | Ensalada mixta | | | |
| | POSTRE | Fruta del tiempo | Fruta del tiempo | | | |
| | PAN/ BEBIDA | Pan 50gr /Agua | Pan 50gr /Agua | | | |
| **MERIENDA** | | Pan 50 gr. Salchichón 40 gr. | Pan 50 gr Chocolate 40gr | | | |
| | | Batido | Yogur | | | |
| **CENA** | 1ª PLATO | Patatas bravas | Puré de verduras 200gr. | | | |
| | 2º PLATO | Nuggets de pollo 150 gr. | Croquetas de jamón 150 gr. | | | |
| | GUARNICION | | Ensalada mixta | | | |
| | POSTRE | Fruta del tiempo | Fruta del tiempo | | | |
| | PAN/ BEBIDA | Pan 50gr /Agua | Pan 50gr /Agua | | | |

OBSERVACIONES: 1.- Este menú se adaptara aquellos/as alumnos/as que lo precisen por motivos de salud y/o religiosos
2.- Estos menús podrán variar de forma puntual por temas de mercado y/o circunstancias especiales

C.E.E. SANTA ISABEL
SORIA

# INVENTARIO COMEDOR COCINA

CURSO 2014-2015

CENTRO PUBLICO E.E. "SANTA ISABEL"

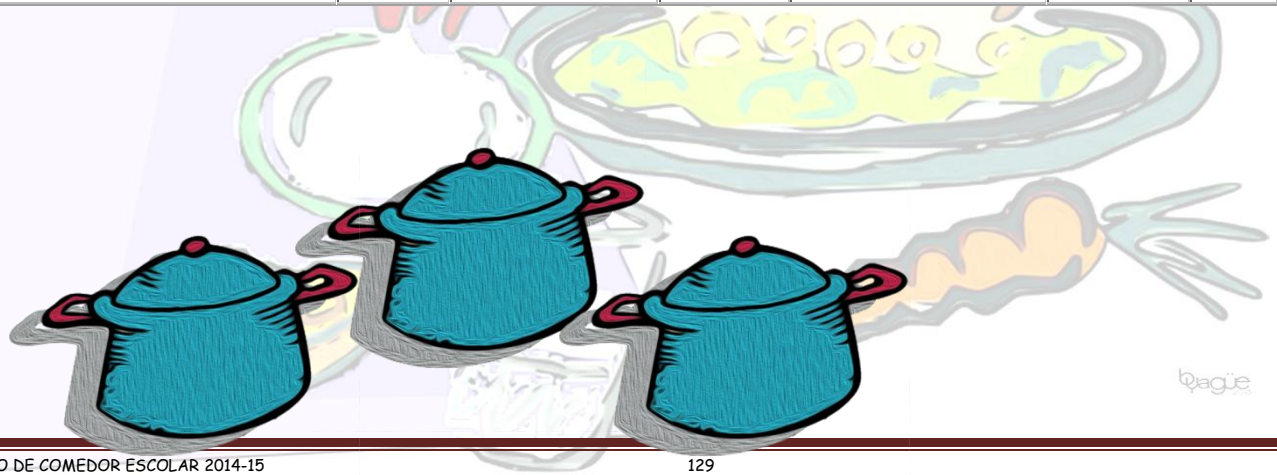
PLAN DE FUNCIONAMIENTO COMEDOR

| Nº REGISTRO | MATERIAL | NUMERO | SUMINISTRADO | FECHA ALTA | UBICACION | localización real | ESTADO | OBSERVACIONES |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 0 | AIRE ACONDICIONADO MITSUBISHI ( APARATO) | 1 | CORFRI | 12/07/2005 | COCINA | COCINA | | 2014 |
| 0 | AIRE ACONDICIONADO MITSUBISHI ( APARATO) | 2 | CORFRI | 12/07/2005 | COMEDOR | COCINA | | 2014 |
| 0 | AIRE ACONDICIONADO MITSUBISHI ( APARATO) | 2 | CORFRI | 12/07/2005 | ALMACEN COCINA | COCINA | | 2014 |
| 0064 | Arcón congelador 70 ZANUSSI | 1 | | | ALMACEN COCINA | COCINA | | 2014 |
| 0 | arcon congelador GRANDE WHIRPOOL | 1 | MUEBLES DUERO | 14/06/2005 | ALMACEN COCINA | COCINA | | 2014 |
| 0064 | Arcón congelador KOXKA | 1 | Iberica del frio SA | 08/08/1983 | DESPENSA COCINA | COCINA | | 2014 |
| 0 | ARMARIO MODULAR SERVILLETERO | 1 | MUEBLES DUERO | 28/12/2007 | COMEDOR | COCINA | | 2014 |
| 0 | BANDEJA ACERO DE 32x53 | 6 | MABAR | | COMEDOR | COCINA | | 2014 |
| 0 | BANDEJA ACERO DE 64x53 | 6 | MABAR | | COMEDOR | COCINA | | 2014 |
| 0 | BANDEJAS HIERRO | 2 | AUSHOTEL | | COCINA | COCINA | | 2014 |
| 0 | BANDEJAS ACERO COMPARTIMENTADAS | 90 | MABAR | | COMEDOR | COCINA | | 2014 |
| 0 | BAÑO MARIA 20 INOX | 1 | MABAR | 31/12/2008 | COCINA | COCINA | | 2014 |
| 0 | Bascula cocina IBARRA | 1 | | | COCINA | COCINA | MAL | 2014 |
| 0 | BOLES GRANDES | 2 | AUSHOTEL | | COCINA | COCINA | | 2014 |
| 0 | BOLES GRANDES | 4 | AUSHOTEL | | ALMACEN | COCINA | | 2014 |
| 0 | BOLES PEQUEÑOS CRISTAL | 12 | AUSHOTEL | | COCINA | COCINA | | 2014 |
| 2081 | Cacerola 24 inox. 18/10 | 1 | MABAR | 09/11/2000 | COCINA | COCINA | | 2014 |
| 0 | Cacerolas C/ tapa 36 inox lac | 2 | MABAR | 05/11/2001 | COCINA | COCINA | | 2014 |
| 0 | Cacerolas C/ tapa 40 Inox Lac | 2 | MABAR | 05/11/2001 | COCINA | COCINA | | 2014 |
| 0 | Cacerolas C/ tapa 45 Inox Lac | 2 | MABAR | 05/11/2001 | COCINA | COCINA | | 2014 |
| 0 | CALDERO CONICO C/A 40 CM INOX | 1 | AUSHOTEL | 18/06/2009 | COCINA | COCINA | | 2014 |
| 0 | Campaña extractora cocina | 1 | | | COCINA | COCINA | | 2014 |
| 0 | CARRO ACERO INOXIDABLE PARA TRANSPORTE COMIDA | 1 | MUEBLES DUERO | 28/12/2007 | COMEDOR | COCINA | | 2014 |
| 0 | CARRO SERVICIO 2 BANDEJAS 52X83 | 2 | AUSHOTEL | 18/06/2009 | COCINA | COCINA | | 2014 |
| 0023 | carros movil acero | 2 | MUEBLES DUERO | 10/03/2010 | COCINA | COCINA | | 2014 |
| 0 | Cazo de acero mediano | 3 | MABAR | | COCINA | COCINA | | 2014 |
| 0 | cazo de acero pequeño | 1 | MABAR | | COCINA | COCINA | | 2014 |
| 0 | CHINO 26 | 1 | | | COCINA | COCINA | | 2014 |

| Nº REGISTRO | MATERIAL | NUMERO | SUMINISTRADO | FECHA ALTA | UBICACION | localización real | ESTADO | OBSERVACIONES |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 0 | COCINA CG9-41 FAGOR | 1 | MABAR | 22/12/2004 | COCINA | COCINA | | 2014 |
| 0 | CONTENDOR ISOTERMICO | 1 | MABAR | 01/07/2004 | COCINA | COCINA | | 2014 |
| 0 | Contenedores comida plastico | 6 | MABAREX | | COCINA | COCINA | | 2014 |
| 0 | corta fiambres " BRAHER | 1 | | | COCINA | COCINA | | 2014 |
| 0 | CORTADORA ELECTRICA DE PAN | 1 | ANGEL GUARDA | | COCINA | COCINA | | 2014 |
| 0 | cuadros paisajes | 3 | | | COMEDOR | COCINA | | 2014 |
| 0 | CUBETA GN 1/2 200 INOX CON TAPA | 1 | AUSHOTEL | 18/06/2009 | COCINA | COCINA | | 2014 |
| 0 | CUBETA GN 1/4 200 INOX CON TAPA | 1 | AUSHOTEL | 18/06/2009 | COCINA | COCINA | | 2014 |
| 0 | CUBETA INOX GN/1-65 | 6 | MABAR | 22/12/2004 | COCINA | COCINA | | 2014 |
| 0 | CUCHULLOS VARIOS TAMAÑOS | 12 | | | COCINA | COCINA | | 2014 |
| 0 | DESHUMIFICADOR FREHS AIR DRYER-FA110 POLTI | 1 | MABAR | | COCINA | COCINA | | 2014 |
| 0 | ELEMENTO NEUTRO EN9-10 ( ENCIMA DEL HORNO) | 1 | MABAR | 22/12/2004 | COCINA | COCINA | | 2014 |
| 0 | ESCURRIDERA 45 INOX | 1 | MABAR | 31/12/2008 | COCINA | COCINA | | 2014 |
| 0050 | estantería metálica blanca | 8 | Fco.Vera Muñoz | 01/06/1983 | DESPENSA COCINA | COCINA | | 2014 |
| 0 | ESTANTERIAS DE ALUMINIO | 3 | | | CAMARA F GRANDE | COCINA | | 2014 |
| 0 | EXPRIMIDOR ELECTRICO | 1 | MABAR | | COCINA | COCINA | | 2014 |
| 0 | exprimidor eléctrico | 1 | | | COCINA | COCINA | | 2014 |
| 1552 | Exterminador mosquitos | 1 | PABLO DEL BARRIO | 28/11/1988 | COCINA | COCINA | | 2014 |
| | ENVASADORA AL VACIO LUXE DE LACOR | 1 | | 31/05/2014 | COCINA | COCINA | | 2014 |
| 0 | FREGADERO | 1 | MABAR | | COCINA | COCINA | | 2014 |
| 0101 | Freidora | 1 | MABAR . | 12/12/2009 | COCINA | COCINA | | 2014 |
| 0 | FRYTOP MAS HORNO FT69-11 FAGOR | 1 | MABAR | 22/12/2004 | COCINA | COCINA | | 2014 |
| 0 | GRIFO DUCHA 5FP-08 | 3 | MABAREX | 11/05/2009 | COCINA | COCINA | | 2014 |
| 0 | H1 ESTANTERIAS DE ACERO INOX | 2 | FRIACAR | | CAMARA F PEQUEÑA | COCINA | | 2014 |
| 0 | H2 ESTANTERIAS DE ACERO INOX | 2 | FRIACAR | | CAMARA F PEQUEÑA | COCINA | | 2014 |
| 0 | H3 ESTANTERIAS DE ACERO INOX | 2 | FRIACAR | | CAMARA F PEQUEÑA | COCINA | | 2014 |
| 0 | HORNO ESTATICO HG9-10 FAGOR | 1 | MABAR | 22/12/2004 | COCINA | COCINA | | 2014 |
| 0 | JARRA PARA ROBOT | 1 | AUSHOTEL | | COCINA | COCINA | | 2014 |

| Nº REGISTRO | MATERIAL | NUMERO | SUMINISTRADO | FECHA ALTA | UBICACION | localización real | ESTADO | OBSERVACIONES |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 0 | LAVAJILLAS DE CAPOTA ELECTRICO F1-100 | 1 | MABAREX | 11/05/2009 | COCINA | COCINA | | 2014 |
| 0 | LAVAMANOS LM 43 | 1 | MABAREX | 31/07/2008 | COMEDOR | COCINA | | 2014 |
| 0 | lavamanospedal | 1 | | | COCINA | COCINA | | 2014 |
| 1996 | Licuadora | 1 | CAMPSA | | ALMACEN | COCINA | | 2014 |
| 0 | maceteros hormigón redondos | 2 | | | COMEDOR | COCINA | | 2014 |
| 0 | MAQUINA DE ZUMO | 1 | MABAR | 31/01/2007 | COCINA | COCINA | | 2014 |
| 0013 | Marmita FAGOR | 1 | Tanussi industrial | 26/01/1982 | COCINA | COCINA | | 2014 |
| 0 | MESA CALIENTE CON DOS SENOS BAÑO MARIA Y PORTA VASOS | 1 | MABAR | 30/06/2003 | COMEDOR | COCINA | | 2014 |
| 0 | MESA CALIENTE MCP-180 EDESA | 1 | MABAR | 22/12/2004 | COCINA | COCINA | | 2014 |
| 0 | MESA DE TRABAJO COMPUESTA POR DOS CUBETAS DE 70X50X40 INCLUIDO GRIFO BATA | 1 | MABAR | 22/12/2004 | COCINA | COCINA | | 2014 |
| 0 | MESA DE TRABAJO CON CAJONES Y ESTANTE INTERMEDIO | 1 | MABAR | 22/12/2004 | DESPENSA COCINA | COCINA | | 2014 |
| 0 | MESA DE TRABAJO DE 3830X70X850 | 1 | MABAR | 22/12/2004 | COCINA | COCINA | | 2014 |
| 0 | MESA ENTRADA LAVAVAJILLAS 1692X700X850 C GRIFO BATA | 1 | MABAREX | 11/05/2009 | COCINA | COCINA | | 2014 |
| 0 | MESAS COMEDOR 140 X 90 X 75 | 16 | MUEBLES DUERO | 07/05/2007 | COMEDOR | COCINA | | 2014 |
| 0 | MESASALIDA LAVAVAJILLAS 2104X700X850 CON GRIFO BATA | 1 | MABAREX | 11/05/2009 | COCINA | COCINA | | 2014 |
| 0 | MICROONDAS FAGOR | 1 | AUSHOTEL | 07/04/2010 | COCINA | COCINA | | 2014 |
| 0 | MUEBLE CUBERTERO Y PANADERO | 1 | MABAR | | COMEDOR | COCINA | | 2014 |
| 0 | MUEBLE Y CAJONES | 1 | MABAR | 22/12/2004 | COCINA | COCINA | | 2014 |
| | NEVERAS EXCURSIONES ( 2AZUL Y 1 GRIS) | 3 | MABAR | | ALMACEN | COCINA | | 2014 |
| 0 | OLLA A PRESION 20 L INOX | 1 | MABAR | 31/12/2008 | COCINA | COCINA | | 2014 |
| 0 | OLLA PRESION INOX 20 LITORS | 1 | AUSHOTEL | 18/06/2009 | COCINA | COCINA | | 2014 |
| 1997 | Pasapures | 1 | CAMPSA | | ALMACEN | COCINA | | 2014 |
| 0 | PELADORA DE PATATAS PP-12 | 1 | MABAR | 01/07/2004 | COCINA | COCINA | | 2014 |
| 0 | Picadora MOLINEX D56 | 1 | YACABER | 09/11/2000 | COCINA | COCINA | MAL | 2014 |
| 0 | PLACA HORNO ACERO NEGRO 60X40 CM | 1 | AUSHOTEL | 18/06/2009 | COCINA | COCINA | | 2014 |
| 0 | PLANCHA DE ACERO TEFLON | 1 | MABAR | 9/09/2011 | COCINA | COCINA | | 2014 |

| Nº REGISTRO | MATERIAL | NUMERO | SUMINISTRADO | FECHA ALTA | UBICACION | localización real | ESTADO | OBSERVACIONES |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 0 | POCHON PARA SERVIR | 1 | AUSHOTEL | | COCINA | COCINA | | 2014 |
| 0 | portaservilletas papel, secamanos | 1 | | | COCINA | COCINA | | 2014 |
| 0 | POTE CILINDRICO DE 18 INOX | 1 | MABAR | 31/12/2008 | COCINA | COCINA | | 2014 |
| 0 | RECINTO (FRIO MONOBLOCK) SIST. DE CONSERVACIÓN DE 7 M ( CAMARAS) | 3 | SADFE | 21/11/2003 | COCINA | COCINA | | 2014 |
| 0 | ROBOT COCINA LACOR | 1 | AUSHOTEL | | COCINA | COCINA | | 2014 |
| 0 | RUSTIDERA 60x45 INOX | 2 | MABAR | 31/12/2008 | COCINA | COCINA | | 2014 |
| 2084 | Sartén Luxus | 2 | MABAR | 13/11/2000 | COCINA | COCINA | mal | 2014 |
| 0 | SARTEN ROBUS DE 26 | 2 | MABAR | 31/12/2008 | COCINA | COCINA | | 2014 |
| 0 | SILLAS DE COMEDOR | 83 | MUEBLES DUERO | 07/05/2007 | COMEDOR | COCINA | | 2014 |
| 0 | tablas teflon de picar | 3 | MABAR | 31/12/2008 | COCINA | COCINA | | 2014 |
| 1953 | taburetes guiratorios | 4 | MUEBLES DUERO | 26/12/1996 | COCINA | COCINA | | 2014 |
| 1557 | Tajón propileno 50x50 | 1 | PABLO DEL BARRIO | 28/11/1988 | COCINA | COCINA | | 2014 |
| 0 | TAPAS ACERO DE 32x53 | 4 | MABAR | | COMEDOR | COCINA | | 2014 |
| 0 | TAQUILLAS JUEGOS DE CUATRO | 2 | MUEBLES DUERO | 14/06/2005 | SERVICIO COCINA | COCINA | | 2014 |
| 0 | Termos excursiones | 6 | | | COCINA | COCINA | | 2014 |
| 0 | TERMOTRANS 34 LITROS ( PARA PICNIC) | 1 | AUSHOTEL | 18/06/2009 | COCINA | COCINA | | 2014 |



C.E.E. SANTA ISABEL
SORIA

CURSO 2014-2015

# PROVEEDORES COMEDOR COCINA

CENTRO PUBLICO E.E. "SANTA ISABEL"

## PLAN DE FUNCIONAMIENTO COMEDOR

PROVEEDORES

C.E.E. SANTA ISABEL
SORIA

| Proveedor | Tipo de Suministro | Teléfono | Pers. Contacto |
|---|---|---|---|
| MARTINEZ | FRUTAS | 975222268 | |
| RECAJ | FRUTAS | 975212206 | |
| FLORIDA SORIA | FRUTAS | 211925 | |
| ENRIQUE FERNANDEZ | CARNE | 975223232 | -Enrique |
| CARNICERIA CABA | CARNE | 975223008 | -Charo |
| | | 975180884 | -Fabrica |
| PEDRO DE PABLO | CONGELADOS | 975227661 | -Pedro |
| PESCADERIA GARCÍA | PESCADO | 975228695 | -Jose Luis |
| SORIAPAN | PAN | 975212627 | -Felix |
| DANONE | YOGUR | 947484159 | -Cristina |
| PASTELSORIA | PASTELERÍA | 975220479 | |
| COMERCIAL. JISO | ULTRAMARINOS | 975228368 | -Miguel |
| | | 607941367 | -Angel |
| COMERCIAL. HNOS. ORTEGA | ULTRAMARINOS | 975226138 | |
| | | 627483654 | Isi |
| CAÑADA REAL | LECHE | 975222613 | -Rosa |
| | | 606955330 | -Carlos |
| S VALONSADERO | ALIMENTACION | 975214798 | -Javier |

C.E.E. SANTA ISABEL
SORIA

# PROVEEDORES LIMPIEZA Y MANTENIMIENTO

CURSO 2014-2015

CENTRO PUBLICO E.E. "SANTA ISABEL"

PLAN DE FUNCIONAMIENTO COMEDOR

# PROVEEDORES LIMPIEZA Y MANTENIMIENTO

C.E.E. SANTA ISABEL
SORIA

| Proveedor | *Tipo de Suministro* | Teléfono | Pers. Contacto |
|---|---|---|---|
| LABSOR | ANALISIS AGUA Y CONTROL SUPERFICIES COCINA | 975-310277 | JUAN |
| MABAR | MATERIAL . LIMPIEZA Y MANTENIMIENTO DE MAQUINAS DE COCINA Y LAVANDERIA | 975213202 | -M. Ángel |
| | | 669427826 | -Pablo |
| | | 669427827 | -Oscar |
| | | 669427828 | - M. Angel |
| COMERCIAL ANDRES | MAT. LIMPIEZA Y DESINFECCIONES | 975214112 | -Andrés – Roberto |
| REFRICLISO | 975232526 | | Miguel Angel |
| SUESCUN | RECOGIDA ACEITE | 948690067 | |
| | | 678424920 | - Pablo |
| A.G.B | LIMPIEZA ESPONJAS | 945291616 | |
| HIGIENIZAR | LIMPIEZA | 618442609 | JAVIER |
| SUFI | BASURA | 975231688 | |
| MUEBLES DUERO | CARPINTERIA | 975226653 | |
| INGEIN | DEPOSITO GASOLEO | 975233369 | REVISIONES PERIODICAS |
| AGUAS DE SORIA | DEPURADORA DE AGUA | 975 180816 975231625 | LIMPIEZA |
| | Pedir camión FAX- | 975232450 | |
| DEPURADORA DE AGUA | Marcelino (Ons-Sacede ) | 932214748 | 932210415 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| IBERDROLA | ELECTRICIDAD | 901202020 | 975 226540 |
| NUMANCIA | EXTINTORES | 975222434 | |
| ROMERO Y RUIZ SL | FONTANERIA | 975226163 608202598 | BIENBENIDO |
| REPSOL YPF | GASOLEO | 901101101 639119580 | SR. HERRERO |
| MURO | TAPICERO | 975220829 | |
| ELECTRICIDAD SAGA | CALEFACION | 975223355 | REVISIONES PERIODICAS |
| PARARRAYOS | APLIC. TECNOLOGICAS | 961318250 | REVISIONES PERIODICAS |
| SOLGAS (BUTANO) | PEDIR (GONZALO) | 975232663 | 619779462 REF. 017374972 |
| PROPANO MANTENIMIENTO | FECAGAS FELICIANO | 975231292 639613949 | REVISIONES PERIODICAS |
| EUROVAJILLAS | JUAN CARLOS | 975233971 | |
| JOSE Mª MARTINEZ | ELECTRICIDAD | 975 228073 607867042 | |
| TEXTIL ALTO DUERO | ROPA DE TRABAJO Y HOGAR | 975224902 | - Roberto |
| APPCC | VETERINARIO | 975236598 | |
| | SANIDAD | 975236600 | |

C.E.E. SANTA ISABEL
SORIA

CURSO 2014-2015

# VALORACION NUTRICIONAL

CENTRO PUBLICO E.E. "SANTA ISABEL"

PLAN DE FUNCIONAMIENTO
COMEDOR

C.E.E. SANTA ISABEL
SORIA

## DIETA 2000 KCAL

| 2000 KCAL | KCAL | PROT (15%) | LIP (25%) | HdeC (60%) |
|---|---|---|---|---|
| DESAYUNO (20%) | 400 | 60 | 100 | 240 |
| COMIDA (40%) | 800 | 120 | 200 | 480 |
| MERIENDA (10%) | 200 | 30 | 50 | 120 |
| CENA (30%) | 600 | 90 | 150 | 360 |
| TOTAL | 2000 | 300 | 500 | 1200 |

| ALIMENTO | GRAMOS | KCAL | PROTEINAS | LIPIDOS | HdeC |
|---|---|---|---|---|---|
| ***DESAYUNO*** | | | | | |
| Leche entera | 250 | 165 | 8,25 | 9 | 12,5 |
| Cola cao | 10 | 33 | 0,98 | 0,25 | 6,71 |
| Magadalenas | 42 | 208,74 | 2,814 | 12,852 | 20,454 |
| ***SUBTOTAL*** | | 406,74 | 12,044 | 22,102 | 39,664 |
| ***COMIDA*** | | | | | |
| Arroz | 70 | 266 | 4,9 | 0,63 | 60,2 |
| Tomate frito | 30 | 21 | 0,3 | 1,77 | 0,99 |
| Huevo frito | 64 | 96 | 8 | 7,104 | tr |
| Lomo plancha | 150 | 156 | 30 | 3,975 | 0 |
| Aceite oliva | 5 | 44,95 | tr | 4,995 | 0 |
| Manzana | 150 | 73,5 | 0,45 | tr | 18 |
| Pan blanco de trigo | 60 | 163,2 | 4,68 | 0,6 | 34,8 |
| ***SUBTOTAL*** | | 820,65 | 48,33 | 19,074 | 113,99 |
| ***MERIENDA*** | | | | | |

**Lentejas**

| ALIMENTO | GRAMOS | KCAL | PROTEINAS | LIPIDOS | HdeC |
|---|---|---|---|---|---|
| ***DESAYUNO*** | | | | | |
| Leche entera | 250 | 165 | 8,25 | 9 | 12,5 |
| Cola cao | 10 | 33 | 0,98 | 0,25 | 6,71 |
| Magadalenas | 42 | 208,74 | 2,814 | 12,852 | 20,454 |
| ***SUBTOTAL*** | | 406,74 | 12,044 | 22,102 | 39,664 |
| ***COMIDA*** | | | | | |
| Lentejas | 70 | 228,9 | 16,66 | 1,26 | 37,8 |
| Chorizo | 40 | 114 | 8,8 | 8,4 | 0,8 |
| Zanahoria | 40 | 14 | 0,36 | 0,08 | 2,92 |
| Salchichas frescas | 150 | 442,5 | 19,35 | 40,5 | tr |
| Aceite oliva | 5 | 44,95 | tr | 4,995 | 0 |
| Pan blanco de trigo | 60 | 163,2 | 4,68 | 0,6 | 34,8 |
| Melocotón | 200 | 76 | 1,2 | tr | 18 |
| ***SUBTOTAL*** | | 1083,55 | 51,05 | 55,835 | 94,32 |
| ***MERIENDA*** | | | | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Pan de molde | 60 | 168,6 | 4,8 | 2,7 | 31,2 |
| Jamon serrano | 15 | 24,45 | 4,575 | 0,675 | 0 |
| ***SUBTOTAL*** | | 193,05 | 9,375 | 3,375 | 31,2 |
| ***CENA*** | | | | | |
| Croquetas | 80 | 92,8 | 6,48 | 5,84 | 3,6 |
| Patatas fritas | 50 | 42 | 1,25 | 0,1 | 9 |
| Queso Idiazabal | 20 | 88,6 | 4,66 | 7,78 | tr |
| Lechuga | 100 | 14 | 1,5 | 0,3 | 1,4 |
| Tomate | 30 | 5,7 | 0,3 | 0,033 | 1,05 |
| Cebolla | 30 | 7,8 | 0,42 | tr | 1,53 |
| Vinagre | 3 | 0,12 | 0,012 | 0 | 0,018 |
| Aceite de oliva | 10 | 89,9 | tr | 9,99 | 0 |
| Pan blanco de trigo | 30 | 81,6 | 2,34 | 0,3 | 17,4 |
| Plátano | 150 | 132 | 1,8 | 0,45 | 30 |
| ***SUBTOTAL*** | | 554,52 | 18,762 | 24,793 | 63,998 |
| TOTAL | | 1974,96 | 88,511 | 69,344 | 248,852 |
| | | | | | |
| ALIMENTO | GRAMOS | KCAL | PROTEINAS | LIPIDOS | HdeC |
| ***DESAYUNO*** | | | | | |
| Leche entera | 250 | 165 | 8,25 | 9 | 12,5 |
| Cola cao | 10 | 33 | 0,98 | 0,25 | 6,71 |
| Pan blanco de trigo | 60 | 163,2 | 4,68 | 0,6 | 18 |
| Aceite oliva | 5 | 44,95 | tr | 4,995 | 0 |
| ***SUBTOTAL*** | | 406,15 | 13,91 | 14,845 | 37,21 |
| ***COMIDA*** | | | | | |

**Cardo**

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Pan de molde | 60 | 168,6 | 4,8 | 2,7 | 31,2 |
| Jamon serrano | 15 | 24,45 | 4,575 | 0,675 | 0 |
| ***SUBTOTAL*** | | 193,05 | 9,375 | 3,375 | 31,2 |
| ***CENA*** | | | | | |
| Atún | 150 | 300 | 34,5 | 18 | 0 |
| Pure de patata | 200 | 122 | 3 | 0,2 | 27 |
| Aceite de oliva | 10 | 89,9 | tr | 9,99 | 0 |
| Pan blanco de trigo | 30 | 81,6 | 2,34 | 0,3 | 17,4 |
| Melocotón | 200 | 76 | 1,2 | tr | 18 |
| ***SUBTOTAL*** | | 669,5 | 41,04 | 28,49 | 62,4 |
| TOTAL | | 2352,84 | 51,015 | 31,865 | 103,6 |
| | | | | | |
| ALIMENTO | GRAMOS | KCAL | PROTEINAS | LIPIDOS | HdeC |
| ***DESAYUNO*** | | | | | |
| Leche entera | 250 | 165 | 8,25 | 9 | 12,5 |
| Cola cao | 10 | 33 | 0,98 | 0,25 | 6,71 |
| Pan blanco de trigo | 60 | 163,2 | 4,68 | 0,6 | 18 |
| Aceite de oliva | 5 | 44,95 | tr | 4,995 | 0 |
| ***SUBTOTAL*** | | 406,15 | 13,91 | 14,845 | 37,21 |
| ***COMIDA*** | | | | | |
| Cardo | 200 | 42 | 2,8 | 0,4 | 7 |
| Patata | 40 | 33,6 | 1 | 0,08 | 7,2 |
| Nata | 30 | 134,4 | 0,45 | 14,46 | 0,6 |
| Almendras | 20 | 115,2 | 4 | 10,7 | 0,7 |
| Lomo | 150 | 156 | 30 | 3,975 | 0 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Espaguetti | 70 | 252,7 | 8,4 | 1,26 | 51,87 | |
| Nata | 30 | 134,4 | 0,45 | 14,46 | 0,6 | |
| Bacon | 25 | 117,25 | 3,125 | 11,65 | 0 | |
| Rape | 150 | 117 | 28,05 | 0,45 | 0 | Fresas |
| Vinagre | 3 | 0,12 | 0,01 | 0 | 0,02 | |
| Ajo | 5 | 5,8 | 0,265 | 0,015 | 1,15 | |
| Perejil | 5 | 1,75 | 0,15 | 0,065 | 0,135 | |
| Aceite de oliva | 5 | 44,95 | tr | 4,995 | 0 | |
| Pan blanco de trigo | 30 | 81,6 | 2,34 | 0,3 | 17,4 | |
| Sandía | 300 | 60 | 1,2 | tr | 13,5 | |
| ***SUBTOTAL*** | | 815,57 | 43,99 | 33,195 | 84,675 | |
| ***MERIENDA*** | | | | | | Revuelto de setas |
| Pan blanco de trigo | 40 | 108,8 | 3,12 | 0,4 | 23,2 | |
| Chorizo | 40 | 114 | 8,8 | 8,4 | 0,8 | |
| ***SUBTOTAL*** | | 222,8 | 11,92 | 8,8 | 24 | |
| ***CENA*** | | | | | | |
| Jamón serrano | 50 | 120,5 | 15,5 | 6,5 | 0 | |
| Espinacas | 200 | 36 | 5,2 | 0,6 | 2,4 | |
| Atún escabeche | 40 | 68,4 | 6 | 4,8 | 0,32 | |
| Lechuga | 125 | 17,5 | 1,5 | 0,3 | 1,4 | |
| Cebolla | 40 | 10,4 | 0,56 | tr | 2,04 | |
| Tomate | 40 | 7,6 | 0,2 | 0,02 | 0,7 | |
| Aceite de oliva | 10 | 89,9 | tr | 9,99 | 0 | |
| Vinagre | 3 | 0,12 | 0,01 | 0 | 0,02 | |
| Pan blanco de trigo | 30 | 81,6 | 2,34 | 0,3 | 17,4 | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Pimiento verde | 100 | 20 | 0,9 | 0,2 | 3,7 |
| Aceite de oliva | 10 | 89,9 | tr | 9,99 | 0 |
| Pan blanco de trigo | 60 | 163,2 | 4,68 | 0,6 | 34,8 |
| Fresas | 150 | 52,5 | 1,05 | 0,75 | 10,5 |
| Yogurt natural | 50 | 30,5 | 2 | 1,3 | 2,75 |
| ***SUBTOTAL*** | | 837,3 | 39,15 | 39,805 | 19,2 |
| ***MERIENDA*** | | | | | |
| Pan de molde | 40 | 112,4 | 3,2 | 1,8 | 20,8 |
| Chorizo | 40 | 114 | 8,8 | 8,4 | 0,8 |
| ***SUBTOTAL*** | | 226,4 | 12 | 10,2 | 21,6 |
| ***CENA*** | | | | | |
| Huevo | 128 | 192 | 16 | 14,208 | tr |
| Setas | 200 | 52 | 3,6 | 0,6 | 8 |
| Ajo | 5 | 5,8 | 0,265 | 0,015 | 1,15 |
| Perejil | 5 | 1,75 | 0,15 | 0,065 | 0,135 |
| Gambas | 100 | 93 | 20,1 | 1,4 | 0 |
| Aceite de oliva | 5 | 44,95 | tr | 4,995 | 0 |
| Pan blanco de trigo | 30 | 81,6 | 2,34 | 0,3 | 17,4 |
| Yogur griego | 125 | 173,75 | 8 | 12,75 | 6,75 |
| ***SUBTOTAL*** | | 644,85 | 50,455 | 34,333 | 33,435 |
| TOTAL | | 2114,7 | 62,455 | 44,533 | 55,035 |
| | | | | | |
| ALIMENTO | GRAMOS | KCAL | PROTEINAS | LIPIDOS | HdeC |
| ***DESAYUNO*** | | | | | |
| Leche entera | 250 | 165 | 8,25 | 9 | 12,5 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Yogur entero sabores | 125 | 143,75 | 6,75 | 4,25 | 19,5 |
| ***SUBTOTAL*** | | 575,77 | 38,06 | 26,76 | 43,78 |
| TOTAL | | 2020,29 | 107,88 | 83,6 | 189,665 |
| | | | | | |
| ALIMENTO | GRAMOS | KCAL | PROTEINAS | LIPIDOS | HdeC |
| ***DESAYUNO*** | | | | | |
| Leche entera | 250 | 165 | 8,25 | 9 | 12,5 |
| Cola cao | 10 | 33 | 0,98 | 0,25 | 6,71 |
| Galletas | 40 | 176 | 2,8 | 5,6 | 28,6 |
| Mermelada | 15 | 42,15 | 0,03 | tr | 10,5 |
| ***SUBTOTAL*** | | 416,15 | 12,06 | 14,85 | 58,31 |
| ***COMIDA*** | | | | | |
| Borraja | 200 | 52 | 3,6 | 1,4 | 6,2 |
| Patata | 40 | 33,6 | 1 | 0,08 | 7,2 |
| Pollo asado | 200 | 334 | 40 | 19,4 | 0 |
| Ajo | 20 | 23,2 | 1,06 | 0,06 | 4,6 |
| Perejil | 5 | 1,75 | 0,15 | 0,065 | 0,135 |
| Aceite de oliva | 20 | 179,8 | tr | 19,98 | 0 |
| Pan blanco de trigo | 60 | 163,2 | 4,68 | 0,6 | 34,8 |
| Plátano | 150 | 132 | 1,8 | 0,45 | 30 |
| ***SUBTOTAL*** | | 919,55 | 52,29 | 42,035 | 82,935 |
| ***MERIENDA*** | | | | | |
| Zumo de melocotón | 200 | 128 | 2,14 | 0 | 29,8 |
| Cuajada | 125 | 117,5 | 6 | 6,625 | 8,375 |
| ***SUBTOTAL*** | | 245,5 | 8,14 | 6,625 | 38,175 |

**Ensalada**

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Cola cao | 10 | 33 | 0,98 | 0,25 | 6,71 |
| Galletas | 32 | 140,8 | 2,24 | 4,48 | 22,88 |
| Mantequilla | 5 | 37,45 | 0,03 | 4,15 | tr |
| Mermelada | 5 | 14,05 | 0,01 | tr | 3,5 |
| ***SUBTOTAL*** | | 390,3 | 11,51 | 17,88 | 45,59 |
| ***COMIDA*** | | | | | |
| Macarrones | 70 | 252,7 | 8,4 | 1,26 | 51,87 |
| Tomate frito | 30 | 21 | 0,3 | 1,77 | 0,99 |
| Merluza al horno | 150 | 133,5 | 23,85 | 4,2 | 0 |
| Guisantes | 75 | 49,5 | 4,2 | 0,375 | 7,275 |
| Aceite de oliva | 10 | 89,9 | tr | 9,99 | 0 |
| Pan blanco de trigo | 60 | 163,2 | 4,68 | 0,6 | 34,8 |
| Pera | 200 | 88 | 0,8 | tr | 21,2 |
| ***SUBTOTAL*** | | 797,8 | 42,23 | 18,195 | 116,14 |
| ***MERIENDA*** | | | | | |
| Pan de molde | 60 | 168,6 | 4,8 | 2,7 | 31,2 |
| Jamon york (2L.) | 40 | 42 | 7,36 | 1,24 | 0,4 |
| ***SUBTOTAL*** | | 210,6 | 4,8 | 2,7 | 31,2 |
| ***CENA*** | | | | | |
| Pizza | 150 | 307,5 | 14,1 | 11,4 | 37,2 |
| Lechuga | 100 | 14 | 1,5 | 0,3 | 1,4 |
| Tomate | 30 | 5,7 | 0,3 | 0,033 | 1,05 |
| Cebolla | 20 | 5,2 | 0,28 | tr | 1,02 |
| Vinagre | 8 | 0,32 | 0,032 | 0 | 0,048 |
| Aceite de oliva | 5 | 44,95 | tr | 4,995 | 0 |

| CENA | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Huevo frito | 64 | 96 | 8 | 7,104 | tr |
| Jamon serrano | 70 | 177,8 | 21,35 | 10,29 | 0 |
| Aceite de oliva | 5 | 44,95 | tr | 4,995 | 0 |
| Pan blanco de trigo | 30 | 81,6 | 2,34 | 0,3 | 17,4 |
| Piña | 160 | 76,8 | 0,8 | tr | 18,4 |
| ***SUBTOTAL*** | | 477,15 | 32,49 | 22,689 | 35,8 |
| TOTAL | | 2058,35 | 104,98 | 86,199 | 215,22 |
| | | | | | |
| ALIMENTO | GRAMOS | KCAL | PROTEINAS | LIPIDOS | HdeC |
| ***DESAYUNO*** | | | | | |
| Leche entera | 250 | 165 | 8,25 | 9 | 12,5 |
| Cola cao | 10 | 33 | 0,98 | 0,25 | 6,71 |
| Cereales Corn flakes | 30 | 111,6 | 2,1 | 0,27 | 25,2 |
| Zumo de naranja | 200 | 84 | 1,2 | tr | 20 |
| ***SUBTOTAL*** | | 393,6 | 11,33 | 9,52 | 44,41 |
| ***COMIDA*** | | | | | |
| Alubias | 70 | 209,3 | 13,3 | 0,98 | 36,75 |
| Panceta | 30 | 140,7 | 3,75 | 13,98 | 0 |
| Chorizo | 30 | 85,5 | 6,6 | 6,3 | 0,6 |
| Gallo | 150 | 120 | 23,7 | 2,85 | 0 |
| Aceite de oliva | 5 | 44,95 | tr | 4,995 | 0 |
| Pan blanco de trigo | 60 | 163,2 | 4,68 | 0,6 | 34,8 |
| Manzana | 200 | 98 | 0,6 | tr | 24 |
| ***SUBTOTAL*** | | 861,65 | 52,03 | 29,705 | 72,15 |

**Paella**

| Pan blanco de trigo | 30 | 81,6 | 2,34 | 0,3 | 17,4 |
|---|---|---|---|---|---|
| Plátano | 150 | 132 | 1,8 | 0,45 | 30 |
| ***SUBTOTAL*** | | 591,27 | 20,352 | 17,478 | 88,118 |
| TOTAL | | 1989,97 | 25,152 | 20,178 | 119,32 |
| | | | | | |
| ALIMENTO | GRAMOS | KCAL | PROTEINAS | LIPIDOS | HdeC |
| ***DESAYUNO*** | | | | | |
| Leche entera | 250 | 165 | 8,25 | 9 | 12,5 |
| Cola cao | 10 | 33 | 0,98 | 0,25 | 6,71 |
| Cereales Corn flakes | 30 | 111,6 | 2,1 | 0,27 | 25,2 |
| Zumo de naranja | 200 | 84 | 1,2 | tr | 20 |
| ***SUBTOTAL*** | | 393,6 | 11,33 | 9,52 | 44,41 |
| ***COMIDA*** | | | | | |
| Arroz | 70 | 266 | 4,9 | 0,63 | 60,2 |
| Anillas de calamar | 50 | 40 | 8,5 | 0,65 | 0 |
| Congrio | 50 | 50,5 | 9,5 | 1,4 | 0 |
| Pimiento verde | 30 | 6 | 0,27 | 0,06 | 1,11 |
| Pechuga de pollo a la plancha | 150 | 168 | 32,7 | 4,2 | 0 |
| Aceite de oliva | 10 | 89,9 | tr | 9,99 | 0 |
| Pan blanco de trigo | 30 | 81,6 | 2,34 | 0,3 | 17,4 |
| Pera | 200 | 88 | 0,8 | tr | 21,2 |
| ***SUBTOTAL*** | | 790 | 22,9 | 2,68 | 60,2 |
| ***MERIENDA*** | | | | | |
| Yogurt natural | 125 | 76,25 | 5 | 3,25 | 6,875 |
| Zumo de melocotón | 200 | 128 | 2,14 | 0 | 29,8 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| ***MERIENDA*** | | | | | |
| Donut | 50 | 210 | 3,05 | 11,5 | 23,6 |
| ***SUBTOTAL*** | | 210 | 3,05 | 11,5 | 23,6 |
| ***CENA*** | | | | | |
| Hamburguesa | 150 | 379,5 | 22,8 | 28,5 | 7,95 |
| Tomate natural | 50 | 9,5 | 0,5 | 0,055 | 1,75 |
| Aceite de oliva | 5 | 44,95 | tr | 4,995 | 0 |
| Pan blanco de trigo | 30 | 81,6 | 2,34 | 0,3 | 17,4 |
| Manzana | 200 | 98 | 0,6 | tr | 24 |
| ***SUBTOTAL*** | | 613,55 | 26,24 | 33,85 | 51,1 |
| TOTAL | | 2078,8 | 92,65 | 84,575 | 191,26 |

| ALIMENTO | GRAMOS | KCAL | PROTEINAS | LIPIDOS | HdeC |
|---|---|---|---|---|---|
| ***DESAYUNO*** | | | | | |
| Leche entera | 250 | 165 | 8,25 | 9 | 12,5 |
| Cola cao | 10 | 33 | 0,98 | 0,25 | 6,71 |
| Cereales Corn flakes | 30 | 111,6 | 2,1 | 0,27 | 25,2 |
| Zumo de naranja | 200 | 84 | 1,2 | tr | 20 |
| ***SUBTOTAL*** | | 393,6 | 11,33 | 9,52 | 44,41 |
| ***COMIDA*** | | | | | |
| Judias verdes | 200 | 62 | 4,6 | 0,4 | 10 |
| Patata | 90 | 66,6 | 1,53 | 0,27 | 14,49 |
| Alitas de pollo | 200 | 334 | 40 | 19,4 | 0 |
| Ajo | 5 | 5,8 | 0,265 | 0,015 | 1,15 |
| Aceite de oliva | 10 | 89,9 | tr | 9,99 | 0 |
| ***SUBTOTAL*** | | 204,25 | 7,14 | 3,25 | 36,675 |
| ***CENA*** | | | | | |
| Varitas de merluza | 150 | 273 | 18,9 | 11,25 | 24,15 |
| Lechuga | 100 | 14 | 1,5 | 0,3 | 1,4 |
| Tomate | 30 | 5,7 | 0,3 | 0,033 | 1,05 |
| Cebolla | 20 | 5,2 | 0,28 | tr | 1,02 |
| Vinagre | 8 | 0,32 | 0,032 | 0 | 0,048 |
| Aceite de oliva | 10 | 89,9 | tr | 9,99 | 0 |
| Pan blanco de trigo | 30 | 81,6 | 2,34 | 0,3 | 17,4 |
| Naranja | 225 | 85,5 | 1,8 | tr | 19,35 |
| ***SUBTOTAL*** | | 555,22 | 25,152 | 21,873 | 64,418 |
| TOTAL | | 1943,07 | 32,292 | 25,123 | 101,09 |

| ALIMENTO | GRAMOS | KCAL | PROTEINAS | LIPIDOS | HdeC |
|---|---|---|---|---|---|
| ***DESAYUNO*** | | | | | |
| Leche entera | 175 | 132 | 6,6 | 7,2 | 10 |
| Cola cao | 10 | 33 | 0,98 | 0,25 | 6,71 |
| Magadalenas | 40 | 198,8 | 2,68 | 12,24 | 19,48 |
| Zumo de naranja | 100 | 42 | 0,6 | tr | 10 |
| ***SUBTOTAL*** | | 405,8 | 10,26 | 19,69 | 36,19 |
| ***COMIDA*** | | | | | |
| Judias verdes | 200 | 62 | 4,6 | 0,4 | 10 |
| Patata | 60 | 50,4 | 1,5 | 0,12 | 10,8 |
| Tomate | 55 | 38,5 | 0,55 | 3,245 | 1,815 |
| Ajo | 10 | 11,6 | 0,53 | 0,03 | 2,3 |

**Ensalada**

**albóndigas con Judias salsa**

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Pan blanco de trigo | 60 | 163,2 | 4,68 | 0,6 | 34,8 |
| Flan de huevo | 150 | 190,5 | 7,35 | 3,45 | 32,4 |
| ***SUBTOTAL*** | | 912 | 51,075 | 30,675 | 60,44 |
| **TOTAL** | | **1305,6** | **62,405** | **40,195** | **104,85** |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Carne picada | 120 | 294 | 18,24 | 24,6 | 0 |
| Zanahoria | 20 | 7 | 0,18 | 0,04 | 1,46 |
| Perejil | 5 | 1,75 | 0,15 | 0,065 | 0,135 |
| Puerro | 20 | 8,4 | 0,4 | 0,08 | 1,5 |
| Aceite de oliva | 5 | 44,95 | tr | 4,995 | 0 |
| Pan blanco de trigo | 30 | 81,6 | 2,34 | 0,3 | 17,4 |
| Melón | 300 | 78 | 1,8 | tr | 18 |
| ***SUBTOTAL*** | | 678,2 | 26,15 | 33,575 | 28,01 |
| TOTAL | | 1084 | 10,26 | 19,69 | 36,19 |

| ALIMENTO | GRAMOS | KCAL | PROTEINAS | LIPIDOS | HdeC |
|---|---|---|---|---|---|
| ***DESAYUNO*** | | | | | |
| Leche entera | 250 | 165 | 8,25 | 9 | 12,5 |
| Cola cao | 10 | 33 | 0,98 | 0,25 | 6,71 |
| Magadalenas | 42 | 208,74 | 2,814 | 12,852 | 20,454 |
| ***SUBTOTAL*** | | 406,74 | 12,044 | 22,102 | 39,664 |
| ***COMIDA*** | | | | | |
| Espaguetti | 70 | 252,7 | 8,4 | 1,26 | 51,87 |
| Nata | 30 | 134,4 | 0,45 | 14,46 | 0,6 |
| Bacon | 25 | 117,25 | 3,125 | 11,65 | 0 |
| Rape | 150 | 117 | 28,05 | 0,45 | 0 |
| Vinagre | 3 | 0,12 | 0,01 | 0 | 0,02 |
| Ajo | 5 | 5,8 | 0,265 | 0,015 | 1,15 |
| Perejil | 5 | 1,75 | 0,15 | 0,065 | 0,135 |
| Aceite de oliva | 5 | 44,95 | tr | 4,995 | 0 |

**Ensalada**

| ALIMENTO | GRAMOS | KCAL | PROTEINAS | LIPIDOS | HdeC |
|---|---|---|---|---|---|
| ***DESAYUNO*** | | | | | |
| Leche entera | 250 | 165 | 8,25 | 9 | 12,5 |
| Cola cao | 10 | 33 | 0,98 | 0,25 | 6,71 |
| Magadalenas | 42 | 208,74 | 2,814 | 12,852 | 20,454 |
| ***SUBTOTAL*** | | 406,74 | 12,044 | 22,102 | 39,664 |
| ***COMIDA*** | | | | | |
| Sopa | 60 | 195,6 | 6,36 | 2,64 | 36,6 |
| Lomo de cerdo | 150 | 156 | 30 | 3,975 | 0 |
| Lechuga | 100 | 14 | 1,5 | 0,3 | 1,4 |
| Tomate | 30 | 5,7 | 0,3 | 0,033 | 1,05 |
| Cebolla | 20 | 5,2 | 0,28 | tr | 1,02 |
| Vinagre | 8 | 0,32 | 0,032 | 0 | 0,048 |
| Aceite de oliva | 10 | 89,9 | tr | 9,99 | 0 |
| Pan blanco de trigo | 30 | 81,6 | 2,34 | 0,3 | 17,4 |

| | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Pan blanco de trigo | 30 | 81,6 | 2,34 | 0,3 | 17,4 | Fresas | Fresas | 100 | 35 | 0,7 | 0,5 | 7 |
| Sandía | 300 | 60 | 1,2 | tr | 13,5 | | Nata | 50 | 224 | 0,75 | 24,1 | 1 |
| ***SUBTOTAL*** | | 815,57 | 8,4 | 1,26 | 51,87 | | ***SUBTOTAL*** | | 807,32 | 6,36 | 2,64 | 36,6 |
| ***MERIENDA*** | | | | | | | ***MERIENDA*** | | | | | |
| Pan de molde | 60 | 168,6 | 4,8 | 2,7 | 31,2 | | Queso fresco | 50 | 87,5 | 7,5 | 5,5 | 2 |
| Jamon serrano | 15 | 24,45 | 4,575 | 0,675 | 0 | | Membrillo | 30 | 68,7 | 0,06 | tr | 17,1 |
| ***SUBTOTAL*** | | 193,05 | 9,375 | 3,375 | 31,2 | | Nueces | 10 | 60 | 1,4 | 5,9 | 0,33 |
| ***CENA*** | | | | | | | ***SUBTOTAL*** | | 216,2 | 8,96 | 11,4 | 19,43 |
| Empanadillas | 96 | 288 | 11,424 | 10,656 | 36,48 | | ***CENA*** | | | | | |
| Huevo frito | 64 | 96 | 8 | 7,104 | tr | | Lenguado | 150 | 117 | 24,75 | 1,95 | 0 |
| Aceite de oliva | 10 | 89,9 | tr | 9,99 | 0 | | Mahonesa | 30 | 215,4 | 0,54 | 23,67 | 0,03 |
| Pan blanco de trigo | 30 | 81,6 | 2,34 | 0,3 | 17,4 | Ensalada | Lechuga | 100 | 14 | 1,5 | 0,3 | 1,4 |
| Manzana | 200 | 98 | 0,6 | tr | 24 | | Tomate | 30 | 5,7 | 0,3 | 0,033 | 1,05 |
| ***SUBTOTAL*** | | 653,5 | 22,364 | 28,05 | 77,88 | | Cebolla | 20 | 5,2 | 0,28 | tr | 1,02 |
| TOTAL | | 2068,86 | 52,183 | 54,787 | 200,614 | | Vinagre | 8 | 0,32 | 0,032 | 0 | 0,048 |
| | | | | | | | Aceite de oliva | 10 | 89,9 | tr | 9,99 | 0 |
| ALIMENTO | GRAMOS | KCAL | PROTEINAS | LIPIDOS | HdeC | | Pan blanco de trigo | 30 | 81,6 | 2,34 | 0,3 | 17,4 |
| ***DESAYUNO*** | | | | | | | Manzana | 200 | 98 | 0,6 | tr | 24 |
| Leche entera | 250 | 165 | 8,25 | 9 | 12,5 | | ***SUBTOTAL*** | | 627,12 | 30,342 | 36,243 | 44,948 |
| Cola cao | 10 | 33 | 0,98 | 0,25 | 6,71 | | TOTAL | | 2057,38 | 57,706 | 72,385 | 140,64 |
| Pan blanco de trigo | 60 | 163,2 | 4,68 | 0,6 | 18 | | | | | | | |
| Aceite de oliva | 5 | 44,95 | tr | 4,995 | 0 | | ALIMENTO | GRAMOS | KCAL | PROTEINAS | LIPIDOS | HdeC |
| ***SUBTOTAL*** | | 406,15 | 13,91 | 9,85 | 37,21 | | ***DESAYUNO*** | | | | | |
| ***COMIDA*** | | | | | | | Leche entera | 250 | 165 | 8,25 | 9 | 12,5 |
| Menestra | 200 | 88 | 6,6 | 1 | 13,2 | | Cola cao | 10 | 33 | 0,98 | 0,25 | 6,71 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Hamburguesa | 150 | 367,5 | 22,8 | 30,75 | 0 |
| Pimiento rojo | 100 | 33 | 1 | 0,4 | 6,4 |
| Aceite oliva | 10 | 89,9 | tr | 9,99 | 0 |
| Pan blanco de trigo | 60 | 163,2 | 4,68 | 0,6 | 34,8 |
| Ciruelas (3) | 150 | 69 | 0,9 | tr | 16,5 |
| ***SUBTOTAL*** | | 810,6 | 35,98 | 42,74 | 70,9 |
| ***MERIENDA*** | | | | | |
| Batidos lacteos | 200 | 200 | 7,6 | 9,2 | 21,8 |
| ***SUBTOTAL*** | | 200 | 7,6 | 9,2 | 21,8 |
| ***CENA*** | | | | | |
| Gallo | 200 | 160 | 31,6 | 3,8 | 0 |
| Champiñones salteados | 100 | 26 | 1,8 | 0,3 | 4 |
| Aceite de oliva | 10 | 89,9 | tr | 9,99 | 0 |
| Pan blanco de trigo | 60 | 163,2 | 4,68 | 0,6 | 34,8 |
| Yogurt de sabores | 125 | 143,75 | 6,75 | 4,25 | 19,5 |
| ***SUBTOTAL*** | | 582,85 | 44,83 | 18,94 | 58,3 |
| TOTAL | | 1999,6 | 52,43 | 28,14 | 80,1 |

| ALIMENTO | GRAMOS | KCAL | PROTEINAS | LIPIDOS | HdeC |
|---|---|---|---|---|---|
| ***DESAYUNO*** | | | | | |
| Leche entera | 250 | 165 | 8,25 | 9 | 12,5 |
| Cola cao | 10 | 33 | 0,98 | 0,25 | 6,71 |
| Galletas | 32 | 140,8 | 2,24 | 4,48 | 22,88 |
| Mantequilla | 5 | 37,45 | 0,03 | 4,15 | tr |
| Mermelada | 5 | 14,05 | 0,01 | tr | 3,5 |

Garbanzos

Mero

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Pan blanco de trigo | 60 | 163,2 | 4,68 | 0,6 | 18 |
| Aceite de oliva | 5 | 44,95 | tr | 4,995 | 0 |
| ***SUBTOTAL*** | | 406,15 | 13,91 | 9,85 | 37,21 |
| ***COMIDA*** | | | | | |
| Garbanzos | 70 | 240,1 | 13,58 | 3,5 | 38,5 |
| Espinacas | 150 | 27 | 3,9 | 0,45 | 1,8 |
| Pechuga de pollo a la plancha | 150 | 168 | 32,7 | 4,2 | 0 |
| Pimiento verde | 100 | 20 | 0,9 | 0,2 | 3,7 |
| Aceite de oliva | 5 | 44,95 | tr | 4,995 | 0 |
| Pan blanco de trigo | 60 | 163,2 | 4,68 | 0,6 | 34,8 |
| Plátano | 150 | 132 | 1,8 | 0,45 | 30 |
| ***SUBTOTAL*** | | 795,25 | 57,56 | 14,395 | 108,8 |
| ***MERIENDA*** | | | | | |
| Pan blanco de trigo | 30 | 81,6 | 2,34 | 0,3 | 17,4 |
| Nocilla | 30 | 164,4 | 1,65 | 9,75 | 17,49 |
| ***SUBTOTAL*** | | 246 | 3,99 | 10,05 | 34,89 |
| ***CENA*** | | | | | |
| Mero | 150 | 138 | 26,7 | 3,45 | 0 |
| Guisantes | 40 | 26,4 | 2,24 | 0,2 | 3,88 |
| Vino blanco | 20 | 18,4 | 0,02 | 0 | 0,22 |
| Ajo | 10 | 11,6 | 0,53 | 0,03 | 2,3 |
| Perejil | 10 | 3,5 | 0,3 | 0,13 | 0,27 |
| Aceite de oliva | 5 | 44,95 | tr | 4,995 | 0 |
| Pan blanco de trigo | 60 | 163,2 | 4,68 | 0,6 | 34,8 |
| Manzana | 200 | 98 | 0,6 | tr | 24 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| ***SUBTOTAL*** | | 390,3 | 11,51 | 17,88 | 45,59 |
| ***COMIDA*** | | | | | |
| Repollo | 200 | 60 | 6,6 | 0,6 | 6,8 |
| Patata | 50 | 42 | 1,25 | 0,1 | 9 |
| Ajo | 5 | 5,8 | 0,265 | 0,015 | 1,15 |
| Filete de ternera | 150 | 196,5 | 31,05 | 8,1 | 0 |
| Lechuga | 100 | 14 | 1,5 | 0,3 | 1,4 |
| Tomate | 30 | 5,7 | 0,3 | 0,033 | 1,05 |
| Cebolla | 20 | 5,2 | 0,28 | tr | 1,02 |
| Vinagre | 8 | 0,32 | 0,032 | 0 | 0,048 |
| Aceite de oliva | 20 | 179,8 | tr | 19,98 | 0 |
| Pan blanco de trigo | 60 | 163,2 | 4,68 | 0,6 | 34,8 |
| Flan de huevo | 125 | 158,75 | 6,125 | 2,875 | 27 |
| ***SUBTOTAL*** | | 831,27 | | | |
| ***MERIENDA*** | | | | | |
| Manzana | 200 | 98 | 0,6 | tr | 24 |
| Yogur entero sabores | 125 | 143,75 | 6,75 | 4,25 | 19,5 |
| ***SUBTOTAL*** | | 241,75 | 7,35 | 4,25 | 43,5 |
| ***CENA*** | | | | | |
| Calabacín | 100 | 13 | 0,6 | 0,2 | 2,2 |
| Patata | 40 | 33,6 | 1 | 0,08 | 7,2 |
| Cebolla | 20 | 5,2 | 0,28 | tr | 1,02 |
| Zanahoria | 20 | 7 | 0,18 | 0,04 | 1,46 |
| Quesitos porciones | 10 | 31,2 | 1,8 | 2,55 | 0,25 |
| San jacobo | 150 | 355,5 | 6,15 | 19,95 | 37,8 |

**Merluza**

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| ***SUBTOTAL*** | | 504,05 | 35,07 | 9,405 | 65,47 |
| TOTAL | | 1951,45 | 39,06 | 19,455 | 100,36 |
| | | | | | |
| ALIMENTO | GRAMOS | KCAL | PROTEINAS | LIPIDOS | HdeC |
| ***DESAYUNO*** | | | | | |
| Leche entera | 250 | 165 | 8,25 | 9 | 12,5 |
| Cola cao | 10 | 33 | 0,98 | 0,25 | 6,71 |
| Galletas | 32 | 140,8 | 2,24 | 4,48 | 22,88 |
| Mantequilla | 10 | 74,9 | 0,06 | 8,3 | tr |
| Mermelada | 10 | 28,1 | 0,02 | tr | 7 |
| ***SUBTOTAL*** | | 441,8 | 11,55 | 22,03 | 49,09 |
| ***COMIDA*** | | | | | |
| Canelones | 150 | 190,5 | 9,3 | 8,1 | 20,25 |
| Merluza | 150 | 133,5 | 23,85 | 4,2 | 0 |
| Vinagre | 3 | 0,12 | 0,012 | 0 | 0,018 |
| Ajo | 5 | 5,8 | 0,265 | 0,015 | 1,15 |
| Perejil | 5 | 1,75 | 0,15 | 0,065 | 0,135 |
| Aceite de oliva | 5 | 44,95 | tr | 4,995 | 0 |
| Pan blanco de trigo | 60 | 163,2 | 4,68 | 0,6 | 34,8 |
| Cuajada | 125 | 117,5 | 6 | 6,625 | 8,375 |
| Miel | 40 | 125,6 | 0,2 | 0 | 31,2 |
| ***SUBTOTAL*** | | 782,92 | 44,457 | 24,6 | 95,928 |
| ***MERIENDA*** | | | | | |
| Pan de molde | 40 | 112,4 | 3,2 | 1,8 | 20,8 |
| Salchichón | 20 | 90,8 | 5,16 | 7,62 | 0,4 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Pan blanco de trigo | 30 | 81,6 | 2,34 | 0,3 | 17,4 |
| Melocotón | 200 | 76 | 1,2 | tr | 18 |
| ***SUBTOTAL*** | | 603,1 | 13,55 | 23,12 | 85,33 |
| TOTAL | | 2066,42 | 20,9 | 27,37 | 128,83 |
| | | | | | |
| ALIMENTO | GRAMOS | KCAL | PROTEINAS | LIPIDOS | HdeC |
| ***DESAYUNO*** | | | | | |
| Leche entera | 250 | 165 | 8,25 | 9 | 12,5 |
| Cola cao | 10 | 33 | 0,98 | 0,25 | 6,71 |
| Cereales Corn flakes | 40 | 148,8 | 2,8 | 0,36 | 33,6 |
| Zumo de naranja | 200 | 84 | 1,2 | tr | 20 |
| ***SUBTOTAL*** | | 430,8 | 12,03 | 9,61 | 52,81 |
| ***COMIDA*** | | | | | |
| Macarrones | 70 | 252,7 | 8,4 | 1,26 | 51,87 |
| Atún | 10 | 31,7 | 0,048 | 2,45 | 0 |
| Nata | 10 | 44,8 | 0,15 | 4,82 | 0,2 |
| Queso rallado | 5 | 21,1 | 2 | 1,445 | 0,025 |
| Pechuga de pollo a la plancha | 150 | 168 | 32,7 | 4,2 | 0 |
| Aceite de oliva | 5 | 44,95 | tr | 4,995 | 0 |
| Pan blanco de trigo | 60 | 163,2 | 4,68 | 0,6 | 34,8 |
| Melón | 300 | 78 | 1,8 | tr | 18 |
| ***SUBTOTAL*** | | 804,45 | 49,778 | 19,77 | 104,895 |
| ***MERIENDA*** | | | | | |
| Cruasan | 90 | 328,5 | 7,47 | 17,82 | 34,47 |
| ***SUBTOTAL*** | | 328,5 | 7,47 | 17,82 | 34,47 |

**Bravas**

**Ensalada**

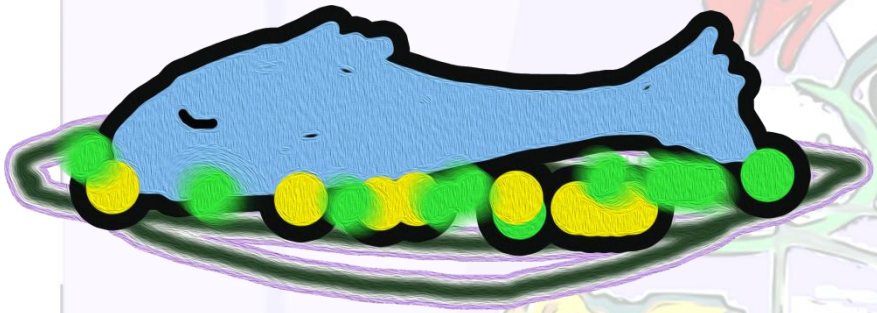
**Coliflor**

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| ***SUBTOTAL*** | | 203,2 | 8,36 | 9,42 | 21,2 |
| ***CENA*** | | | | | |
| Patatas | 100 | 84 | 2,5 | 0,2 | 18 |
| Tomate frito | 30 | 21 | 0,3 | 1,77 | 0,99 |
| Mahonesa | 30 | 215,4 | 0,54 | 23,67 | 0,03 |
| Lechuga | 100 | 14 | 1,5 | 0,3 | 1,4 |
| Tomate | 30 | 5,7 | 0,3 | 0,033 | 1,05 |
| Cebolla | 20 | 5,2 | 0,28 | tr | 1,02 |
| Vinagre | 8 | 0,32 | 0,032 | 0 | 0,048 |
| Aceite de oliva | 10 | 89,9 | tr | 9,99 | 0 |
| Pan blanco de trigo | 30 | 81,6 | 2,34 | 0,3 | 17,4 |
| Melocotón | 200 | 76 | 1,2 | tr | 18 |
| ***SUBTOTAL*** | | 593,12 | 8,992 | 36,263 | 57,938 |
| TOTAL | | 2021,04 | 17,352 | 45,683 | 79,138 |
| | | | | | |
| ALIMENTO | GRAMOS | KCAL | PROTEINAS | LIPIDOS | HdeC |
| ***DESAYUNO*** | | | | | |
| Leche entera | 250 | 165 | 8,25 | 9 | 12,5 |
| Cola cao | 10 | 33 | 0,98 | 0,25 | 6,71 |
| Cereales Corn flakes | 40 | 148,8 | 2,8 | 0,36 | 33,6 |
| Zumo de naranja | 200 | 84 | 1,2 | tr | 20 |
| ***SUBTOTAL*** | | 430,8 | 12,03 | 9,61 | 52,81 |
| ***COMIDA*** | | | | | |
| Coliflor | 200 | 46 | 4,4 | 0,4 | 6,2 |
| Ajo | 5 | 5,8 | 0,265 | 0,015 | 1,15 |

| CENA | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Huevo | 128 | 192 | 16 | 14,208 | tr |
| Chorizo | 40 | 114 | 8,8 | 8,4 | 0,8 |
| Aceite de oliva | 5 | 44,95 | tr | 4,995 | 0 |
| Pan blanco de trigo | 30 | 81,6 | 2,34 | 0,3 | 17,4 |
| Yogur griego | 125 | 173,75 | 8 | 12,75 | 6,75 |
| ***SUBTOTAL*** | | 606,3 | 35,14 | 40,653 | 24,95 |
| TOTAL | | 2170,05 | 42,61 | 58,473 | 59,42 |
| | | | | | |
| ALIMENTO | GRAMOS | KCAL | PROTEINAS | LIPIDOS | HdeC |
| ***DESAYUNO*** | | | | | |
| Leche entera | 175 | 132 | 6,6 | 7,2 | 10 |
| Cola cao | 10 | 33 | 0,98 | 0,25 | 6,71 |
| Magadalenas | 40 | 198,8 | 2,68 | 12,24 | 19,48 |
| Zumo de naranja | 100 | 42 | 0,6 | tr | 10 |
| ***SUBTOTAL*** | | 405,8 | 10,26 | 19,69 | 36,19 |
| ***COMIDA*** | | | | | |
| Arroz | 70 | 266 | 4,9 | 0,63 | 60,2 |
| Anillas de calamar | 50 | 40 | 8,5 | 0,65 | 0 |
| Congrio | 50 | 50,5 | 9,5 | 1,4 | 0 |
| Pimiento verde | 30 | 6 | 0,27 | 0,06 | 1,11 |
| Pechuga de pollo a la plancha | 150 | 168 | 32,7 | 4,2 | 0 |
| Aceite de oliva | 10 | 89,9 | tr | 9,99 | 0 |
| Pan blanco de trigo | 30 | 81,6 | 2,34 | 0,3 | 17,4 |
| Naranja | 225 | 85,5 | 1,8 | tr | 19,35 |
| Salchichas frescas | 150 | 442,5 | 19,35 | 40,5 | tr |
| Aceite de oliva | 10 | 89,9 | tr | 9,99 | 0 |
| Pan blanco de trigo | 30 | 81,6 | 2,34 | 0,3 | 17,4 |
| Natillas | 135 | 162 | 5,13 | 5,67 | 22,68 |
| ***SUBTOTAL*** | | 827,8 | 31,485 | 56,875 | 47,43 |
| ***MERIENDA*** | | | | | |
| Yogurt natural | 125 | 76,25 | 5 | 3,25 | 6,875 |
| Zumo de melocotón | 200 | 128 | 2,14 | 0 | 29,8 |
| ***SUBTOTAL*** | | 204,25 | 7,14 | 3,25 | 36,675 |
| ***CENA*** | | | | | |
| Empanadillas | 96 | 288 | 11,424 | 10,656 | 36,48 |
| Patatas fritas | 100 | 84 | 2,5 | 0,2 | 18 |
| Aceite de oliva | 10 | 89,9 | tr | 9,99 | 0 |
| Pan blanco de trigo | 30 | 81,6 | 2,34 | 0,3 | 17,4 |
| Mandarina(2) | 170 | 66,3 | 1,36 | tr | 15,3 |
| ***SUBTOTAL*** | | 609,8 | 17,624 | 21,146 | 87,18 |
| TOTAL | | 2072,65 | 68,279 | 90,881 | 224,1 |
| | | | | | |
| ALIMENTO | GRAMOS | KCAL | PROTEINAS | LIPIDOS | HdeC |
| ***DESAYUNO*** | | | | | |
| Leche entera | 175 | 132 | 6,6 | 7,2 | 10 |
| Cola cao | 10 | 33 | 0,98 | 0,25 | 6,71 |
| Magadalenas | 40 | 198,8 | 2,68 | 12,24 | 19,48 |
| Zumo de naranja | 100 | 42 | 0,6 | tr | 10 |
| ***SUBTOTAL*** | | 405,8 | 10,26 | 19,69 | 36,19 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| ***SUBTOTAL*** | | 787,5 | 60,01 | 17,23 | 98,06 |
| TOTAL | | 1193,3 | 10,26 | 19,69 | 36,19 |

| ***COMIDA*** | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Macarrones | 70 | 252,7 | 8,4 | 1,26 | 51,87 |
| Tomate frito | 30 | 21 | 0,3 | 1,77 | 0,99 |
| Merluza al horno | 150 | 133,5 | 23,85 | 4,2 | 0 |
| Guisantes | 75 | 49,5 | 4,2 | 0,375 | 7,275 |
| Aceite de oliva | 10 | 89,9 | tr | 9,99 | 0 |
| Pan blanco de trigo | 60 | 163,2 | 4,68 | 0,6 | 34,8 |
| Pera | 200 | 88 | 0,8 | tr | 21,2 |
| ***SUBTOTAL*** | | 797,8 | 42,23 | 18,195 | 116,14 |
| TOTAL | | 1203,6 | 52,49 | 37,885 | 152,3 |



C.E.E. SANTA ISABEL
SORIA

# MENUS COTIDIANOS

CURSO 2014-2015

CENTRO PUBLICO E.E. "SANTA ISABEL"

## PLAN DE FUNCIONAMIENTO COMEDOR

# PRIMEROS PLATOS

C.E.E. SANTA ISABEL
SORIA

# SPAGUETTIS CON NATA Y CHAMPIÑONES

## INGREDIENTES Y COMPOSICIÓN

| alimento | gramos | Kcal | proteínas | lípidos | carbohidratos |
|---|---|---|---|---|---|
| espaguetis | 60 | 216,6 | 7,2 | 1,08 | 44,46 |
| champiñones | 20 | 5,2 | 0,36 | 0,06 | 0,8 |
| nata | 15 | 67,2 | 0,225 | 7,23 | 0,3 |
| aceite de oliva | 5 | 44,95 | tr | 5 | 0 |
| total | | 333,95 | 7,785 | 13,37 | 45,56 |

## ELABORACION

Se cuecen los espagueti en abundante agua con sal y se escurren.
Poner en una cazuela ajo muy picado y aceite de oliva, cuando esté dorado añadir los champiñones laminados, sofreír y añadir nata, sal y pimienta molida.
Dejar cocer a fuego lento hasta que espese un poco. Añadir la salsa a los espagueti y servir.

1

# CREMA DE GUISANTES

## INGREDIENTES Y COMPOSICIÓN

| alimento | gramos | kcal | proteinas | lipidos | carbohidratos |
|---|---|---|---|---|---|
| Guisantes | 100 | 66 | 5,6 | 0,5 | 9,7 |
| Nata | 30 | 134,4 | 0,45 | 14,46 | 0,6 |
| total | | 200,4 | 6,05 | 14,96 | 10,3 |

## ELABORACION

Picar la cebolla y sofreir en un poco de aceite de oliva, cuando la cebolla esté transparente echar los guisantes y darle unas vueltas, se puede poner alguna patata para darle una textura más suave, cubrir de agua, salar y poner a cocer.

Cuando estén cocidos se pasa todo por la batidora para obtener un puré, hay que pasarlo por el chino para que quede más ligero y quitar las pieles de los guisantes, echar nata liquida, mezclar bien y servir.

2

C.E.E. SANTA ISABEL SORIA

# ARROZ CON POLLO

## INGREDIENTES Y COMPOSICIÓN

| alimento | gramos | kcal | proteinas | lipidos | carbohidratos |
|---|---|---|---|---|---|
| Arroz | 70,00 | 266,00 | 4,90 | 0,63 | 60,20 |
| Pollo | 70,00 | 116,90 | 14,00 | 6,79 | 0,00 |
| Pimiento verde | 30,00 | 6,00 | 0,27 | 0,06 | 1,11 |
| Pimiento Rojo | 30,00 | 9,90 | 0,30 | 0,12 | 1,92 |
| Aceite de oliva | 5,00 | 44,95 | tr | 4,995 | 0,00 |
| total | | 443,75 | 19,47 | 12,60 | 63,23 |

## ELABORACION

Picar cebolla, pimiento rojo y pimiento verde y sofreír en aceite de oliva.

Poner el pollo en trozos pequeños y sofreírlo también, echar el arroz y darle unas vueltas,.

Poner agua o caldo de carne si hubiera (dos medidas por una de arroz),salar y dejar cocer hasta que el arroz haya absorbido todo el liquido, dejar reposar tapado cinco minutos.

Si se quiere se le puede poner colorante o azafrán

3

C.E.E. SANTA ISABEL SORIA

# ENSALADA DE GARBANZOS

## INGREDIENTES Y COMPOSICIÓN

| alimento | gramos | kcal | proteinas | lipidos | carbohidratos |
|---|---|---|---|---|---|
| garbanzos | 70,00 | 240,10 | 13,58 | 3,50 | 38,50 |
| cebolla | 10,00 | 2,60 | 0,14 | tr | 0,51 |
| pimiento r. | 10,00 | 3,30 | 0,10 | 0,04 | 0,64 |
| pimiento v. | 10,00 | 2,00 | 0,09 | 0,02 | 0,37 |
| Vinagre | 5 | 0,32 | 0,032 | 0 | 0,05 |
| aceite de oliva | 5 | 44,95 | tr | 5 | 0 |
| total | | 293,27 | 13,94 | 8,56 | 40,07 |

## ELABORACION

Se ponen los garbanzos a remojo en abundante agua templada durante ocho horas aproximadamente, se cuecen hasta que estén blandos, se enjuagan con agua fria y se salan.

Hacemos una vinagreta con pimiento rojo, cebolla , pimiento verde, sal , aceite de oliva y vinagre al gusto.

Mezclamos con los garbanzos y lo dejamos macerar una hora antes de servir.

4

C.E.E. SANTA ISABEL SORIA

# PATATAS CON COSTILLAS

## INGREDIENTES Y COMPOSICIÓN

| alimento | gramos | kcal | proteinas | lipidos | carbohidratos |
|---|---|---|---|---|---|
| patatas | 150,00 | 126,00 | 3,75 | 0,30 | 27,00 |
| costillas | 75,00 | 245,00 | 11,55 | 22,13 | 0,00 |
| pimiento rojo | 10,00 | 3,30 | 0,10 | 0,02 | 0,64 |
| pimiento verde | 10,00 | 2,00 | 0,90 | 0,14 | 0,37 |
| puerro | 10,00 | 4,20 | 0,20 | 0,04 | 0,75 |
| total | | 380,50 | 16,50 | 22,63 | 28,76 |

## ELABORACION

Troceamos las patatas en cachelos y la costilla en trozos pequeños. Ponemos en una cazuela aceite de oliva y la cebolla y el pimiento que habremos cortado previamente en dados pequeños y sofreímos.

Cuando esté dorado ponemos las costillas y las doramos un poquito también.

Echamos las patatas, rehogamos, cubrimos con agua y salamos.

Ponemos a cocer hasta que las costillas estén hechas y servimos.

12

C.E.E. SANTA ISABEL SORIA

# JUDIAS BLANCAS CON CHORIZO

## INGREDIENTES Y COMPOSICIÓN

| alimento | gramos | Kcal | proteínas | lípidos | carbohidratos |
|---|---|---|---|---|---|
| judías blancas | 70,00 | 209,30 | 13,30 | 0,98 | 36,75 |
| chorizo | 30,00 | 85,50 | 6,60 | 6,30 | 0,60 |
| total | | 294,80 | 19,90 | 7,28 | 37,35 |

## ELABORACION

Ponemos el día anterior las judías a remojo en agua fría.

Troceamos la cebolla y la zanahoria en trozos pequeños y el chorizo también los troceamos como nos guste.

Ponemos todos los ingredientes en una cazuela cubrimos de agua con el doble de volumen de agua del peso de las judías y cocemos a fuego lento.

Cuando estén cocidas se les pone la sal y se da el último hervor.

21

C.E.E. SANTA ISABEL

# PORRUSALDA

## INGREDIENTES Y COMPOSICIÓN

| alimento | gramos | kcal | proteinas | lipidos | carbohidratos |
|---|---|---|---|---|---|
| Puerro | 150,00 | 63,00 | 3,00 | 0,60 | 11,25 |
| Patata | 50,00 | 42,00 | 1,25 | 0,10 | 9,00 |
| Cebolla | 15,00 | 0,10 | 0,21 | tr | 0,77 |
| Aceite de oliva | 5,00 | 44,95 | tr | 4,995 | 0,00 |
| total | | 150,05 | 4,46 | 5,70 | 21,02 |

## ELABORACIÓN

Se lavan bien los puerros y las patatas y se trocean .

En una cazuela se pone el aceite y los ajos picaditos y se doran, ponemos el bacalao y lo rehogamos muy poquito, luego los puerros y también rehogamos, cubrimos con agua y ponemos a cocer. Cuando haya cocido un rato echamos las patatas y la sal y seguimos la cocción a fuego lento.

27

# SEGUNDOS PLATOS

C.E.E. SANTA ISABEL SORIA

# HUEVOS RELLENOS

## INGREDIENTES Y COMPOSICIÓN

| alimento | gramos | kcal | proteinas | lipidos | carbohidratos |
|---|---|---|---|---|---|
| Atún | 20,00 | 63,40 | 4,80 | 4,90 | 0,00 |
| Tomate frito | 15,00 | 10,50 | 0,15 | 0,89 | 0,50 |
| Huevo | 64,00 | 96,00 | 8,00 | 710,40 | tr |
| Mahonesa | 15,00 | 107,70 | 0,24 | 11,84 | 0,02 |
| total | | 277,60 | 13,19 | 728,02 | 0,51 |

## ELABORACION

Cocer los huevos.

Abrir los huevos por la mitad, separar las yemas y apartar.

Poner en un bol las yemas y triturarlas, mezclar con bonito en migas y salsa de tomate hasta conseguir una pasta.

Rellenar con esta pasta la mitad de cada huevo y ponerlos boca abajo en una fuente, poner mahonesa encima y servir.

5

# PESCADO AL HORNO

## INGREDIENTES Y COMPOSICIÓN

| alimento | gramos | kcal | proteinas | lipidos | carbohidratos |
|---|---|---|---|---|---|
| Merluza | 150,00 | 409,50 | 24,90 | 34,50 | 0,00 |
| Cebolla | 10,00 | 27,20 | 0,78 | 0,10 | 0,58 |
| Mahonesa | 28,00 | 201,04 | 0,50 | 22,09 | 0,03 |
| Perejil | 3,00 | 1,05 | 0,09 | 0,04 | 0,08 |
| total | | 638,79 | 26,27 | 56,73 | 0,69 |

## ELABORACION

Asar el pescado en el horno a 180º con sal y un chorrito de aceite.

Picar cebolla y perejil en trocitos muy pequeños, poner en una cazuela la cebolla con un poco de aceite de oliva y cuando esté transparente añadir el perejil, pimienta y un poquito de vinagre, dejar cocer hasta que quede sin liquido.

Hacer una mahonesa ( se puede poner una comprada), mezclar lo que hemos hecho en la cazuela con la mahonesa y echarlo al pescado, poner 15 minutos en el horno y servir.

6

C.E.E. SANTA ISABEL SORIA

# COSTILLAS AL HORNO

## INGREDIENTES Y COMPOSICIÓN

| alimento | gramos | kcal | proteinas | lipidos | carbohidratos |
|---|---|---|---|---|---|
| Costillas | 150,00 | 490,50 | 23,10 | 44,25 | 0,00 |
| Ajo | 5,00 | 5,80 | 0,27 | 0,02 | 1,15 |
| Perejil | 5,00 | 1,75 | 0,15 | 0,07 | 0,14 |
| Vinagre | 5,00 | 0,20 | 0,02 | 0,00 | 0,03 |
| Aceite de oliva | 5,00 | 44,95 | tr | 5,00 | 0,00 |
| total | | 543,20 | 23,54 | 49,33 | 1,32 |

## ELABORACIÓN

Encender el horno a 180º y precalentar.

Poner las costillas sin cortar en una fuente de horno y echarles sal, cuando el horno esté caliente meter la fuente con las costillas.

Hacer un majado con: ajos, perejil, pimienta, vino blanco y aceite.

Cuando las costillas estén un poco doradas añadir el majado y volver a meter en el horno hasta que se terminen de dorar.

7

# ATÚN ENCEBOLLADO

## INGREDIENTES Y COMPOSICIÓN

| alimento | gramos | kcal | proteinas | lipidos | carbohidratos |
|---|---|---|---|---|---|
| Atun | 150,00 | 300,00 | 34,50 | 18,00 | 0,00 |
| Cebolla | 30,00 | 7,80 | 0,42 | tr | 1,53 |
| Aceite de oliva | 5,00 | 44,95 | tr | 4,995 | 0,00 |
| total | | 352,75 | 34,92 | 23,00 | 1,53 |

## ELABORACIÓN

En una sartén ponemos el aceite y calentamos.

Salamos el atún y lo freímos.

En el mismo aceite pochamos la cebolla que previamente habremos cortado en juliana, cuando la cebolla esté pochada ponemos el atún y lo terminamos de hacer todo junto para que se mezclen los sabores.

56

C.E.E. SANTA ISABEL SORIA

# ALBÓNDIGAS CON SALSA

## INGREDIENTES Y COMPOSICIÓN

| alimento | gramos | kcal | proteinas | lipidos | carbohidratos |
|---|---|---|---|---|---|
| carne picada | 120,00 | 186,00 | 24,00 | 9,96 | 0,00 |
| vino blanco | 10,00 | 9,20 | 0,01 | 0,00 | 0,11 |
| tomate frito | 20,00 | 14,00 | 0,20 | 1,18 | 0,66 |
| zanahoria | 10,00 | 3,50 | 0,09 | 0,02 | 0,73 |
| cebolla | 10,00 | 2,60 | 0,14 | tr | 0,51 |
| puerro | 5,00 | 2,10 | 0,10 | 0,02 | 0,38 |
| ajo | 2,00 | 2,32 | 0,11 | 0,01 | 0,46 |
| total | | 219,72 | 24,65 | 11,19 | 2,85 |

## ELABORACIÓN

Se mezcla la carne picada con el ajo y el perejil muy picadito, el huevo la harina y la sal hasta que la masa resultante se pueda trabajar con las manos.
Hacemos unas bolas, freímos en abundante aceite y reservamos.

En el mismo aceite en el que hemos hecho las bolas de carne ( retirando una parte) sofreímos la cebolla, la zanahoria y el apio troceaditos, cuando esté listo ponemos un poco de harina y la tostamos.

Echamos vino blanco y si tuviéramos caldo de carne o agua, sal y pimienta dejar cocer hasta que quede una salsa espesita y lo pasamos todo por la batidora. Ponemos la salsa en una cazuela con las bolas de carne y les damos un hervor a fuego lento. Se pueden servir con patatas fritas en cuadraditos.

30

# GUARNICIONES

# ENSALADA MIXTA

## INGREDIENTES Y COMPOSICIÓN

| Alimento | gramos | kcal | proteínas | lípidos | carbohidratos |
|---|---|---|---|---|---|
| lechuga | 100,00 | 14,00 | 1,50 | 0,30 | 1,40 |
| tomate | 20,00 | 3,80 | 0,20 | 0,02 | 0,70 |
| aceite de oliva | 5,00 | 44,95 | tr | 5,00 | 0,00 |
| total | | 62,75 | 1,70 | 5,32 | 2,10 |

1

C.E.E. SANTA ISABEL
SORIA
Grasas y aceite
Pasteles
Leche
Pescado
Queso
Pollo
Yogur
Huevos
Carne
Fruta
Verduras
Pan
Pasta
Arroz
Cereales
Legumbres

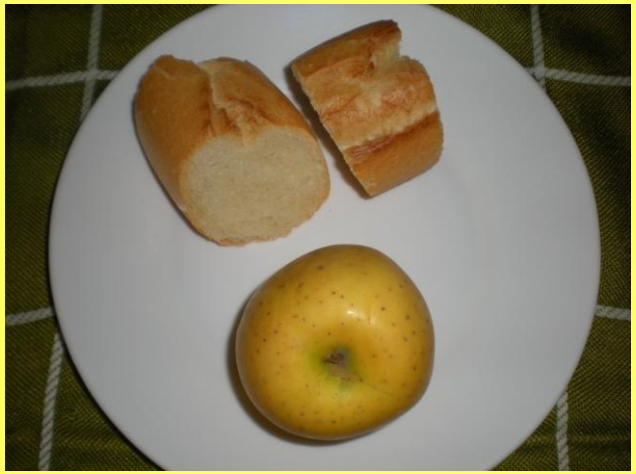
# POSTRES

# PAN Y FRUTA

## INGREDIENTES Y COMPOSICIÓN

| alimento | gramos | kcal | proteínas | lípidos | carbohidratos |
|---|---|---|---|---|---|
| manzana | 150,00 | 73,50 | 0,45 | tr | 18,00 |
| pan | 50,00 | 136,00 | 3,90 | 0,50 | 29,00 |
| total | | 209,50 | 4,35 | 0,50 | 47,00 |

## Manzana



2

# PAN Y FRUTA

## INGREDIENTES Y COMPOSICIÓN

## Mousse de Piña

| alimento | gramos | kcal | proteinas | lipidos | carbohidratos |
|---|---|---|---|---|---|
| Piña | 20 | 9,6 | 0,1 | tr | 2,3 |
| Nata | 75 | 336 | 1,125 | 36,15 | 1,5 |
| total | | 345,6 | 1,225 | 36,15 | 3,8 |

11

# PAN Y CUAJADA

## INGREDIENTES Y COMPOSICIÓN

| alimento | gramos | kcal | proteinas | lipidos | carbohidratos |
|---|---|---|---|---|---|
| cuajada | 150,00 | 141,00 | 7,20 | 7,95 | 10,05 |
| pan | 50,00 | 136,00 | 3,90 | 0,50 | 29,00 |
| total | | 277,00 | 11,10 | 8,45 | 39,05 |

9

# PAN Y FRUTA

## INGREDIENTES Y COMPOSICIÓN

Fresas con nata

| alimento | gramos | kcal | proteinas | lipidos | carbohidratos |
|---|---|---|---|---|---|
| fresas | 100,00 | 35,00 | 0,70 | 0,50 | 7,00 |
| nata | 50,00 | 224,00 | 0,75 | 24,10 | 1,00 |
| pan | 50,00 | 136,00 | 3,90 | 0,50 | 29,00 |
| total | | 360,00 | 4,65 | 24,60 | 30,00 |

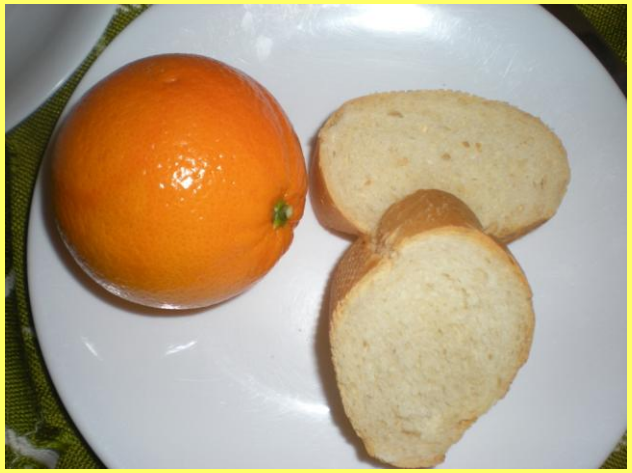
8

# PAN Y FRUTA

## INGREDIENTES Y COMPOSICIÓN

Naranja

| alimento | gramos | kcal | proteínas | lípidos | carbohidratos |
|---|---|---|---|---|---|
| naranja | 150,00 | 57,00 | 1,20 | tr | 12,90 |
| pan | 50,00 | 136,00 | 3,90 | 0,50 | 29,00 |
| total | | 193,00 | 5,10 | 0,50 | 41,90 |



6

# PAN Y FRUTA

## INGREDIENTES Y COMPOSICIÓN

## Pera

| alimento | gramos | Kcal | proteínas | lipidos | carbohidratos |
|---|---|---|---|---|---|
| pera | 150,00 | 66,00 | 0,60 | tr | 15,90 |
| pan | 50,00 | 136,00 | 3,90 | 0,50 | 29,00 |
| total | | 202,00 | 4,50 | 0,50 | 44,90 |

5

C.E.E. SANTA ISABEL SORIA

# PAN Y FRUTA

## INGREDIENTES Y COMPOSICIÓN

| alimento | gramos | kcal | proteinas | lipidos | carbohidratos |
|---|---|---|---|---|---|
| fresas | 100,00 | 35,00 | 0,70 | 0,50 | 7,00 |
| pan | 50,00 | 136,00 | 3,90 | 0,50 | 29,00 |
| total | | 171,00 | 4,60 | 1,00 | 36,00 |

## Fresas

76

# PAN Y YOGURT

## INGREDIENTES Y COMPOSICIÓN

Yogurt

| alimento | gramos | kcal | proteinas | lipidos | carbohidratos |
|---|---|---|---|---|---|
| yogur líquido | 165,00 | 123,75 | 4,79 | 2,31 | 21,12 |
| pan | 50,00 | 136,00 | 3,90 | 0,50 | 29,00 |
| total | | 259,75 | 8,69 | 2,81 | 50,12 |

4

# PAN Y FRUTA

## INGREDIENTES Y COMPOSICIÓN

| alimento | gramos | kcal | proteinas | lipidos | carbohidratos |
|---|---|---|---|---|---|
| plátano | 150,00 | 132,00 | 1,80 | 0,45 | 30,00 |
| pan | 50,00 | 136,00 | 3,90 | 0,50 | 29,00 |
| total | | 268,00 | 5,70 | 0,95 | 59,00 |

Plátano

3

C.E.E. SANTA ISABEL
SORIA

Se está elaborando un dosier de menús saludables para el centro Santa Isabel, en el que se incluirán dos apartados : Valor Nutricional y Menús cotidianos.

Dentro de los Menús cotidianos se agruparan por colores, según sean primeros platos, segundos platos, guarniciones y postres , incluso por colores según sean verduras, carnes, pescado, ……., para poder utilizarlos en los clases cuando los alumnos colocan el menú en los tablones